ديل كارنيجي

دع القلق، وابـدأ الحياة

ترجمة

عبد المنعم الزيادي

تقديم ومراجعة

حازم خالد

الكتاب: دع القلق، وابدأ الحياة

الكاتب: ديل كارنيجي

ترجمة: عبد المنعم الزيادي

تقديم ومراجعة: حازم خالد

الطبعة: ٢٠٢٠

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

E-mail: news@apatop.comhttp://www.apatop.com

دار الكتب المصرية

فهرسة أثناء النشر

كارنيجي ، ديل

دع القلق، وابدأ الحياة/ ديل كارنيجي، ترجمة: عبد المنعم الزيادي ،

تقديم ومراجعة: حازم خالد – الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

٣٣٦ ص، ١٨*٢١ سم.

الترقيم الدولى: ٠ – ٣٣ – ٦٨١٨– ٩٧٧– ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع : ٧٥٣٥ / ٢٠٢٠

دع القلق، وابدأ الحياة

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

تقديم

"دع القلق، وابدأ الحياة".. يا له من عنوان مثير لكتاب فريد في بابه، يتكون من فعلي أمر: "دع، وابدأ"، الكاتب لا يوجه أمرا للقارىء، بل يبصره بطريقه، ويضيىء له ما ينير مساراته، بأن يجعل من القلق نقيضا للحياة، فلن تبدأ حياتك إلا بأن تدع القلق، وتهجره تماما.

و يمكن التدليل على أهمية هذا الكتاب بذكر المعلومات الآتية عنه:

_صدرت الطبعة الأولى للكتاب في الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٤٨م.

– تمت ترجمته إلى ٥٧ لغة من لغات العالم الحية، وتعددت طبعاته بكل اللغات.

– تم تقدير عدد النسخ المباعة منه بكل اللغات التي ترجم إليها بنحو ثلاثين مليون نسخة.

– في استطلاع أجرته مجلة تايم الأمريكية عام ٢٠١١م، عن أكثر الكتب تأثيرا في العالم جاء كتاب "دع القلق، وابدأ الحياة" في المرتبة التاسعة عشر. وهي مرتبة متقدمة جدا خصوصا أن الاستطلاع أجري بعد مرور ٦٣ عاما على صدور أولى طبعات الكتاب.

تلك الأهمية هي التي دفعت لإعادة طبع الكتاب، وجعله في متناول يدي القارئ العربي، فهو يعد واحدًا من أهم الكتب الصادرة في مجال تنمية الذات، كما يعد أيضًا المرجع الأساسي عن القلق.

وقبل أن تقرأ الكتاب إليك نبذة عن مؤلفه، وعن مضمونه:

المؤلف هو الكاتب الشهير ديل كارنيجي (Dale Carnegie) مؤسس معهد العلاقات الإنسانية بنيويورك ، ويعود له الفضل الأول في عقد الدورات التدريبية لتطوير قدرات رجال الأعمال والمهنيّين في نيويورك، بعد أن عمل على إنشاء شركة ديل كارنيجي ترانينج سنة ١٩١٢م تعبيراً عن إيمانه بأهمية تطوير الذات وتحسينها ؛ فأصبحت بعدها شركة تدريب ذات فروع منتشرة في مختلف بقاع الأرض، وتقوم شركته بالدرجة الأولى على التدريب والتطوير. وهو واحد من أهم الباحثين في مجال تنمية الموارد البشرية وتطويرها.

حياته:

وُلد ديل كارنيجي في الرابعِ والعشرين من شهر نوفمبر سنة ١٨٨٨م في مدينة ميسوري بالولايات المتحدة، ونشأ في كنف أسرة فقيرة، أما حياته الزوجية فيقال بأنه قد تزوّج مرتين لكنهما فشلا وانتهيا إلى الانفصال، لذا اعتبر نفسه في شبابه أنه "الأتعس" حيث كان يعاني من الفقر، ويشعر بالإحباط، وفكر في الانتحار مرات عديدة، لكنه أصبح الرجل الذي يلجأ إليه كبار رجال الأعمال في نيويورك، وأشهر شخصيات أمريكا لطلب توجيهاته ونصائحه العملية فيما يتعلق بكيفية التعامل مع الناس.

نشأ "كارنيجي" وعوامل الفشل تحيطه من كل جانب؛ فقد نشأ لأبوين فقيرين في قرية نائية تقع في ولاية "ميسورى"، وكان من نتائج الفقر شعوره بالنقص، كان خجولا من فقره من ملابسه الرثة، من عقدته في الطفولة وهي "الخجل". لكنه استطاع أن يصبح أهم كاتب، ومؤسس لعلم التنمية البشرية، وأصبح لديه "معهد كارنيجي" للعلاقات الإنسانية وعشرات من الكتب التي أثرت على فكر ملايين من البشر، ولفرط تواضعه كان دائما يقول بأنه لم يأت قط بشيء جديد، وإنه فقط يُذكر الناس بالمبادئ القديمة المعروفة التي جاءت على ألسنه الأنبياء والحكماء، وبالرغم من كونه رائدا لعلوم التنمية الذاتية في مجال التدريب الجديد، وحديثه الدائم عن السعادة، ودعاواه المتكررة بضرورة الابتعاد عن القلق وبناء العلاقات

الاجتماعية؛ إلا أنه يقال بأنه مات منتحراً، إلا أن شركته تؤكد وفاته بعد معاناةٍ مع مرض سرطان الدم.

فمن الطبيعي أن يكون من تحدث عن طرق السعادة في الحياة أن يكون سعيدًا؛ فكيف لشخص مثل ذلك أن يكون منتحرًا ؟ هذا ما تريد أن تبرهن عليه شركته وإبعاد الشبهات عنه، أما فيما يتعلق بتاريخ وفاته بغض النظر عن سببه فقد غادر الحياة في نيويورك مطلع شهر نوفمبر سنة **١٩٥٥**م.

دع القلق:

اتبع كارنيجي في هذا الكتاب أسلوباً قصصياً مشوقاً، كما اعتمد على عدد من القصص الواقعية الحقيقية: كأمثلة لبشر قابلهم في الحياة، أو عايشها معارفه، ليبرز كيف يمكن للقلق أن يفسد علي الإنسان حياته، كما يوضح أمثلة لهؤلاء الذين استطاعوا أن يحطموا قيد القلق لينطلقوا في الحياة. يتعرض الكتاب لمشاكل الأرق والضجر، ويستعرض جملة من النصائح والتوجيهات للتخلص من هذه الآفات، ثم يوجه كارنيجي نصيحته في آخر الكتاب بمعاودة قراءته مرات عديدة حتى يتشبع القارئ بما جاء فيه من معانٍ.

والغريب أن الكتاب تم تأليفه صدفة أو بدون تعمد، لكنها الأقدار شاءت أن تفيد منه البشرية، فمؤلفه لم يكن ينوي سوى مساعدة تلاميذه في التعرف على القلق وأسبابه، وكيف يمكنهم التعامل معه؟ لم يكن كارنيجي ينوي تقديم كتاب عن القلق، وحين لم يجد مرجعًا يصلح لتحقيق رغبته بدأ في تأليف كتابه هذا، وقد استغرقت صفحات الكتاب سبعة أعوام من عمر الكاتب.

سبب آخر دفع المؤلف لتأليف هذا الكتاب: هو أن "ديل كارنيجي" اكتشف أن أكثر من ٨٠% ممن يمرضون في المستشفيات تعود أسباب مرضهم إلى القلق الذي يؤدي إلى ظهور أمراض كثيرة: كالصداع الحاد، وارتفاع الضغط والسكر، وأمراض القلب.

كما اكتشف أن الاستغراق في العمل من أهم وسائل مقاومة الشعور بالقلق.

وقد شاركه كثيرون في هذا الرأي عن أهمية العمل في طرد القلق: ومنهم السياسي البريطاني الشهير "وينستون تشرشل" لما سئل هل هو قلق من جرّاء المسئولية الضخمة الملقاة على عاتقه؟ –حين كانت الحرب العالمية في ذروتها– فكان جوابه: "إني مشغول جدًا، إلى درجة أنه ليس لدي وقت للقلق".

فما هو السبب في أن الاستغراق في العمل يقاوم القلق؟ ولا يتركه يفسد على الإنسان حياته، السبب في ذلك ببساطة يكمن في أنه من المحال للذهن البشري، مهما يكن خارقًا أن ينشغل بأكثر من أمر واحد في وقت واحد، وبالتالي فإما ان ينشغل عقلك بالعمل، أو بالقلق.

وقد عبر الكاتب الإيرلندي الشهير "جورج برنارد شو" عن هذه الحقيقة بقوله: "إن سر الإحساس بالتعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت لتتساءل أسعيد أنت أم لا؟ لذا ينصحك "انشغل، وابق منشغلًا لأطول فترة ممكنة خلال يومك". هذا هو أرخص أصناف الدواء الموجود في العالم، وأعظمها أثرًا، وأضمنها نتيجة. ذلك ليس كلاما مرسلا، بل إن علم النفس يؤكد على إن إحساسًا بالإطمئنان، والسلام النفسي، والاسترخاء يطغى على أعصاب الإنسان عندما يستغرق في العمل". لكن قد يقول قائل: "مِن طبيعة الإنسان أن يشعر بالقلق من أي غموض يعترض طريقه. ومِن بين أكثر الأمثلة حضورا على مسببات القلق وقوع الإنسان في موقف الاختيار لتوجُّه عملي، أو دراسي".

لا يغفل الكتاب تلك البديهية، فينصح القارىء باتباع إرشادات معينه تتيح له مغالبة قلقه: منها مثلا أن يتبع رغباته وميوله، فلا يجبر نفسه على فعل ما يكره، بل يسعى لما يؤكد تميزه وتفرده. يعترف الكاتب كذلك بأن مناخَ العمل يدفع المرء للشعور بالإعياء والقلق، وللتخفيف من حدَّة ذلك ينصح بالنظام، وترتيب الأولويات

(إنجاز الأعمال بحسَب ترتيبها في الأهمية) ثم توزيع المهامَّ التي يمكن إشراك الغير فيها، ومحاربة التأجيل دون سبب والتسويف (لا تؤجِّل عملَ اليوم إلى الغد).

وعن مشاكل النوم، ومنها "الأرَق"، يضع أمامنا الكاتبُ قاعدة مبدئية: القلق الذي يصاحب الأرق أخطرُ من الأرق ذاته. ومِن هذا المنظور يعرض الكاتب قصصًا عدة لمشاهيرَ تعايشوا مع الأرق حينما لم يتركوا له فرصة كي يُدخلهم لعالم القلق المستمر.

مزايا الكتاب:

من حيث الموضوع فقد وُفِّق الكاتب كثيرا في اختيار موضوع ذي قيمة كبرى في حياة أي فرد.

كما وفق في ذكره لقصص حقيقية، وأمثلة واقعية قابَلها الكاتب، أو عايَش مَن قابلها، قصص يتجسد فيها موضوع القلق؛ سواء من حيث النجاح في مقاومته واستثماره إيجابيًّا، أو الاستسلام المَرَضي له. أيضا نجد أن غالبيةَ ما احتوته صفحات هذا الكتاب هو من قَبِيل "علم النفس الإرشادي" الذي يخاطب القارئ العام، وليس القاري المتخصص، و القارىء العادي يجد في هذا الكتاب مبتغاه من حيث وفرة ودقة المعلومات عن موضوع الكتاب، كما أن الكاتب عرضها بسلاسة وبأسلوب سهل، ولعل طريقة العرض، ووفرة المعلومات وواقعيتها هم أسباب الانتشار الواسع للكتاب على مدى سبعين عاما.

وأخيرا، ورغم أن الكتاب مترجم عن اللغة الإنجليزية، فإن الترجمة التي أنجزها بكفاءة عالية الأستاذ عبد المنعم محمد الزيادي تشعرك وكأن الكتاب مؤلف باللغة العربية، وليس منقولا إليها من لغة أخرى.

حازم خالد

لمحات من حياة ديل «كارنيجي»

حين بدأ "ديل كارنيجي" –مؤلف هذا الكتاب– يعي شيئًا من أمر الحياة، ألفيى نفسه يعيش في إحدى القرى المنتشرة بولاية «ميسورى» بالولايات المتحدة الأمريكية.. تلك القرى التي يحيا أهلها بعيدين نوعا ما عن أسباب الحضارة والعمران، عاكفين سحابة نهارهم في فلاحة أراضيهم، حتى إذا عتم المساء، أووا إلى دورهم البسيطة، يمسحون عرقهم المتصبب، ويريحون أجسادهم من النصب المتصل.

والتفت إلى أبيه وأمه، فألفاهما قرويين، ساذجين، يخيم عليهما الجهل، ويحيط بهما الفقر، وقد اعتمدا في كسب عيشهما وتنشئة ولدهما على التربة التي يملكانها، ويحصران فيها آمالهما كلها.

وفي هذا المحيط صادف كارنيجي عقبته الأولى في طريقه إلى الحياة: هي الحياء. ولم يدر أكان حياؤه هذا انطباعا أم تطبعا، ولكن الذي أدركه أن هذا الحياء حال دونه ودون الانطلاق على سجيته كما يفعل أنداده.

وازداد حياؤه وضوحا حين احتوته المدرسة أول مرة. فقد أحس غضاضة في أن يسعى إلى المدرسة كل صباح، ويؤوب منها كل مساء، ممتطيا ظهر دابة من دواب أبيه، على حين كان أقرانه الذين نأت بهم الديار عن المدرسة –مثله– يقيمون في المدرسة طوال الموسم الدراسي، موفرين بذلك عناء الغدو والرواح، مظهرين بذلك –ضمنًا– اقتدار ذويهم على الإنفاق عليهم عن سعة.

هنالك أحس كارنيجي بالنقص، وأحس أن أقرانه قد لمسوا فيه هذا النقص.. لمسوه في جيئته إلى المدرسة وذهابه عنها على ظهر الدابة.. ولمسوه في ثيابه القديمة

المغبرة، ولمسوه في هزاله، وضموره، وشحوب وجهه الذي ينطق ببؤسه وعوزه.

ولم كان الإحساس بالنقص مقترنا دائما بالرغبة الملحة في التفوق والظهور، ولما كان كارنيجي يأنس في بنيته الضعف، وفي نفسه قلة الجلد والاحتمال، فانه لم يستطع أن يتخذ ميدان الرياضة البدنية سبيلا إلى تفوته وظهوره، ولم يلق أمامه من أوجه النشاط المدرسي سوى "فريق المناظرة"، فانضم إليه عسى أن يصبح له في رأي زملائه شأن مذكور.

وحفزته لهجته إلى أن يرضي كبرياء نفسه على إجادة الإلقاء\و حتى صار كارنيجي على المنبر وجال، وشفع حصافة الفكرة بقوة الحجة، وقرن رصافة الأسلوب بوضوح النبرة، وجلاء الصوت؛ فعقدت له الغلبة، وحاز بطولة المدرسة في "المناظرة، والخطابة العامة".

ولشد ما كانت دهشة كارنيجي، بعد أن حاز هذا النصر المؤز؛ إذ لمس مدى التغير الذي طرأ على سلوك زملائه نحوه، ومعاملتهم له.

فأصبح الذي أزور عنه أنفة واستكبارا كأنه ولي حميم، وأصبح الذي شمخ بأنفه عليه يتملقه ويتقرب إليه، وأصبحت الفتيات اللاتي اعرضن عنه لرثاثة ثيابه وزراية هيئته، يخطبن وده لزلاقة لسانه، وقوة حجته.

ولقد شفى هذا التحول نفس كارنيجي، وأبرا بعض سقمه، ثم لم ينس في مراحل حياته المختلفة أن نهوضه على قدميه أمام حشد من الناس، وإلقاء ما يجول بذهنه من خواطر وآراء بأسلوب واضح مبين هو العامل الذي أنقذه من حيائه ، وعوضه عن نقصه، وأحيا موت آماله.

وظل كارنيجي يتابع دراسته، ويتقلب في مراحلها حتى إذا أتم تعليمه في «كلية وارينسبرج» كف زمنا عن متابعة التحصيل، وراح يحاول كسب عيشه، فارتحل إلى ولاية «نبراسكا»، واشتغل أول الأمر وسيطا لإحدى مدارس المراسلات، وبذل مجهودا كبيرا في إقناع عملائه بالالتحاق بهذه المدرسة،

والاشتراك في برامجها، ولكنه لم يصب توفيقا يذكر؛ إذ كان كل أهالى «نبراسكا» من المزارعين الزاهدين في استزادة معلوماتهم عن الكيمياء، أو الهندسة، أو المحاسبة.

وفي عام ١٩٠٨ وكارنيجي يومئذ شاب في العشرين من عمره تخلى عن عمله الأول، واشتغل ببيع اللحوم المحفوظة لحساب إحدى شركات التعبئة. وقد نفث كارنيجي في عمله الجديد حماسته كلها، وحشد له جهوده ونشاطه، فصادف نجاحا كبيرا، مما حدا بالشركة على تعيينه مديرا لأحد فروعها، ولم ينقضي على التحاقه بها سوى عامين.

تلك كانت لحظة فاصلة في حياة كارنيجي. فقد أزدهاه هذا الظفر، المبين وطغت عليه حماسية جارفة، ودب فيه نشاط شامل، حتى أنه استقال من وظيفته، وشد رحاله إلى «نيويورك» يبغى ظفرا أكبر، وكسبا أعظم.

ولم يفتأ كارنيجي على مر هذه التجارب جميعا يذكر نجاحه الأول في الخطابة والمناظرة. فلما كان في «نيويورك» التحق "بالأكاديمية الأمريكية لفنون التمثيل" مؤملا أن تزدهر فيها موهبته في الإلقاء، والخطابة العامة.

وقد عهد إليه –ينذاك– في تمثيل دور «الدكتور هاوتلي» في مسرحية تدعى «بوللي فتاة السيرك» Polly of the Circus.

وقضى كارنيجي في «الأكاديمية» تسعة أشهر، حاول خلالها أن يكسب عيشه إلى جانب متابعة الدراسة من بيع الحقائب الجلدية لحساب إحدى الشركات التي تنتجها، فلما انقضت تلك الأشهر التسعة ترك «الأكاديمية» سئمًا متبرمًا، وحاول أن يقنع زميلا له كان يشاطره الغرفة التي كان يسكنها كما يشاركه الدراسة في «الأكاديمية»، بأن يترك الدراسة بدوره، وقال له:

«لا أحسب أنك ستصبح شيئا مذكورا إذا داومت على هذه الدراسة ». ولم يكن زميله هذا سوى «هوارد لندساي» الكاتب الروائي الذي أخرجت له السينما أخيرا رواية بعنوان «العيش مع أبى» Life With Father ، كما لقيت مسرحيته «العيش

مع أمي» Life With Mother إعجابا باهرا حين مثلت على مسارح «برودواي».

وما زال كارنيجي إلى اليوم يذكر هذه العبارة التي قالها لصديقه «لندساى» باعتبارها أول محاولة من جانبه «للتأثير» في شخص آخر. وأعقب انصراف كارنيجي عن دراسة الإلقاء والتمثيل زمن اشتغل فيه وسيطا لبيع سيارات النقل، ولكنه لم يوفق في هذا العمل، ولم يجد فيه ضالته المنشودة، كما لم يجد فيه اتساقا مع آماله في الحياة. فعمد مرة أخرى الى استغلال الموهبة التي أودعتها الطبيعة فيه، وأعني بها تفوقه في الإلقاء والخطابة، فالتحق بمدارس «جمعية الشبان المسيحية بنيويورك" مدرسًا لفن «الخطابة العامة».

ولقد كان اشتغاله بتدريس هذا الفن الأثير لديه، المحبب إليه حجر الأساس في تكوين شخصيته التي عرف بها منذ عام ١٩١٢ –وهو العام الذي اشتغل فيه بتدريس الخطابة حتى اليوم– شخصيته كرجل له رسالة، ويهدف الى غاية محدودة واضحة المعالم. فان التجارب التي مر بها منذ استهل حياته طالبا صغيرا، قد أقنعته بأن الرجل الذي يسعه أن يقف في حشد من الناس خليدا، مدليا برأيه في غير مداراة، ولا مواربة يستطيع أن يشق طريقه في الحياة، وأن يحقق آماله.. ويوطد دعائم سعادته ونجاحه، بل يسعه فوق هذا أن يقهر الخوف، والقلق، والحياء، والإحساس بالنقص، وأن يصير إنسانا متكامل الشخصية، نابه الذكر.

وإذ رأى كارنيجي مدى نجاح برامجه في الخطابة، ومدى تأثر طلبته بها، بل مدى الفلاح الذي يصادفونه، والسعادة التي يحسونها حينما يطبقون المبادئ التي يلقنهم إياها أنشأ لنفسه معهدا خاصا في مدينة "نيويورك" سماه «معهد كارنيجي للخطابة المؤثرة والعلاقات الإنسانية»

The Dale Caronegie Instituetc of Effective Speaking and Human Relations.

وفتحه لكل شاب، ورجل، وكهل، يبغى الاستزادة من نجاحه، وسعادته عن

طريق تحسين معاملته للناس، والمقدرة على التأثير فيهم.

وقد لقيَت برامج معهده –وما زالت تلقى– نجاحا كبيرا، وإقبالا عظيما. بل أن المصالح الحكومية، والشركات الكبرى، واستديوهات هوليود قد اعترفت بفضل هذه البرامج، فأصبحت توفد البعوث من موظفيها إلى معهد كارنيجي عسى أن يتشبعوا بمبادئه، فيزداد إنتاج هذه المصالح والشركات، وتصيب ما تصبوا إليه من نجاح.

ثم سرعان ما أصبح لمعهد «كارنيجي» فروع كثيرة أربى عددها على ثلاثمائة فرع في مدن شتى بلغ تعدادها مائة وثماني وستين مدينة في أمريكا، وكندا، وجزر هاواي، والنرويج.

ويقدر عدد الطلبة الذين يلتحقون بفصول معهد «كارنيجى» سنويا بنحو خمسة عشر ألف طالب يتقاطرون، لا من ولايات أمريكا فحسب، بل من سائر أنحاء العالم. وليس أدل على إصابة الهدف الذي يرمي إلى «معهد كارنيجي»، من أن ستين في المائة من الطلبة الذين يلتحقون بفصوله كل سنة يزكيهم الطلبة السابقون، ويوصون بقبولهم.

ويكاد طلبة « معهد كارنيجي » لا يطيقون فراق معهدهم ، بل أن كثيرين منهم يعاودون الالتحاق بالمعهد، أو أحد فروعه بعد أمد قصير من تخرجهم فيه. ورغم أن الأساتذة الذين يعهد إليهم كارنيجي في التدريس بفروع المعهد المختلفة هم غالبا أساتذة جامعيون، مشبعون بالرسالة التي يبشر بها كارنيجي، فان كثيرين من المتخرجين في المعهد يلتمسون أن يعينوا بدورهم أساتذة في فروع المعهد، حتى يكون لهم من تدريس البرامج التي درسوها تدريب متجدد على المبادئ التي تشبعت بها نفوسهم.

ومن طريف ما يذكر عن كارنيجي أن زوجته «دوروثى» كانت فيما سبق طالبة بفرع معهده في مدينة «تلسا» بولاية «أوكلاهوما»، وقد علم كارنيجي فيما بعد أن أمها كانت جارية لآل كارنيجي في «ميسورى» قبل أن يولد هو بزمن.

ولا يفتأ كارنيجي يصرح دوما بأنه رغم تشبعه بالمبادئ التي ينشرها على الناس لا يستطيع المثابرة على تطبيق جميعها، وفي هذا يقول: أنه ليس بدعا في الخلق، وإنما هو بشر لا يملك أحيانا إلا أن يغضب، أو ينقم، أو يبغض، ثم يلتمس لنفسه عذرا، إن نبي الصين «كونفشيوس» كان يشكو -برغم حكمته وفلسفته- من أنه لا يستطيع الاستمساك دائما بالمبادئ والتعاليم التي يبشر بها.

وكثيرا ما يحلو لزوجة كارنيجي أن تداعبه إذا رأت منه انسياقا وراء غضبه، أو تقاعسا عن أخذ الأمور بالحكمة والروية، فتذكره بأنها أنفقت على الدراسة في معهده ستة وسبعين دولارا، ثم تطالبه برد هذا المبلغ؛ لأنه -وهو صاحب المبادئ والتعاليم- لا يستطيع أن يثبت جدواها.

وبرغم الشهرة الذائعة، والثروة الطائلة اللتين يستمتع بهما كارنيجي، فإنه لا يبرح يصرح في تواضع محب أنه لم يأت قط بشيء جديد، وأنه لم يفعل أكثر من أن ذكر الناس بالمباديء القديمة المعروفة التي جرت على ألسنة الأنبياء، والحكماء. وفي هذا يقول: « مثال ذلك أنني أعلم الناس كيف يكفون عن القلق. أفتدري ما الذي يجنب الناس القلق؟ العمل بمقتضى مثلين سائرين يعرفهما الناس حق المعرفة: «لا تعبر جسرا حتى تصل إليه»، و «لا تبك على ما فات»، فما هو بالله الجديد في هذا؟». وديل كارنيجي بعد هذا في الستين من عمره لطيف الهيئة، محكم الهندام، أشهب الشعر، خفيف الروح، محب للدعابة، توأم بين الطول والقصر، والنحافة والبدانة، جم التواضع، أبغض الأشياء إليه أن يحاط بمظاهر الحفاوة والتكريم، وهوايته المفضلة هي العزف على «الأكورديون» في أوقات فراغه. وهو برغم ثرائه يعيش وزوجته في بيت متواضع في «فورست هيلز» بنيويورك.

عبد المنعم الزيادي

مقدمة المعرب

يقول مؤلف هذا الكتاب عن نفسه أنه: «أشد المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وعجبا». ولدهشته هذه قصة طريفة ، فحين أنشأ «ديل كارنيجي» معهده لتعليم البالغين، وأفرد له برامج في الخطابة المؤثرة، والعلاقات الإنسانية. تلفّت حوله باحثا عن مرجع يعين طلبته على السير في هذه الدراسة، فأعياه البحث دون أن يجد بغيته، ومن ثم عكف على وضع المرجع المطلوب بنفسه، وسماه «كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس؟» How to earn Friends aud In luenece people?

وقد عرض هذا الكتاب للبيع في المكتبات مؤملا أن يباع منه –على أحسن تقدير– ثلاثون ألف نسخة، فإذا بهذا الكتاب يعاد طبعه ستا وخمسين مرة في اثني عشر عاما، ويزيد بهذا الكتاب ما بيع منه على ثلاثة ملايين نسخة. ويصفه النقاد بأنه «أوسع الكتب الجدية انتشارا في التاريخ بعد الحديث النبوي، والقرآن الكريم، والإنجيل».

وتعدى هذا الكتاب حدود أمريكا إلى إرجاء العالم قاطبة، فكان له فيها مثل حظه في أمريكا من ذيوع وانتشار؛ إذ ترجم إلى ست وخمسين لغة: منها اللغة الأفريقية، ولغة البنجاب، وبورما. وقد تشرفت بتقديمه لقراء العربية ، فنفذت نسخه في أشهر قلائل.

ذلك هو الشق الأول من السبب الذي يعزو إليه كارنيجي دهشته. أما الشق الثاني: فهو أنه ما برح منذ نشر كتابه الذي سلف ذكره يؤكد أنه لم يضمن هذا الكتاب إلا الحقائق، والمبادئ القديمة المعروفة التي تداولها الأنبياء، والحكماء، والمفكرون على مر العصور. وكل ما صنعه بهذه الحقائق أنه ذكر الناس بها، وأعاد صياغتها في أسلوب يشحذ العزائم، ويستنهض الهمم إلى العمل بها، ثم ضرب الأمثال بأشخاص طبقوها فأفادوا منها أكبر الفائدة.

وأفاق كارنيجي من دهشته على حقيقة واقعة جعلها محور رسالته في الحياة:

تلك هي أن الناس إذا عمدوا إلى تطبيق المبادئ الحكيمة المعروفة، والأمثال السائرة القديمة التي طالما جرت على ألسنة أجدادهم، وجداتهم ، وآبائهم، وأمهاتهم، بل ربما جرت على ألسنتهم هم أنفسهم في صغرهم، ثم نسوها أو تناسوها في كبرهم ... إذا عمدوا إلى تطبيق هذه المبادئ والأمثال استحالت حياتهم نعيما مقيما، واستمتعوا في حياتهم بالسعادة والفلاح.

ومنذ ذلك الحين راح كارنيجي ينشر رسالته هذه، ويدعو الناس عامة، وطلبة معهده خاصة إلى اعتناقها إذا شاءوا أن يعيشوا في وئام مع أنفسهم، ومع الناس.

ومنذ وقت ليس ببعيد ، أدرك كارنيجي أنه لا عناء لطلبة معهده، بل لا عناء لإنسان كائنا من كان إذا كان يرجو السعادة في الحياة، وينشد النجاح فيها على أن يقهر عدوا له، يسكن نفسه فيقلل أمنها، ويسلبها طمأنتها، ويقوض سلامتها، ويقف سدا منيعا دونها، وأسباب السعادة والصحة والنجاح... إلا ذلك العدو اللدود هو: القلق.

وتلفت كارنيجي مرة أخرى ليبحث عن كتاب في كيفية قهر القلق يصلح لأن يكون مرجعا لطلبته، فلم يجد لبغيته أثرًا، وكما فعل في المرة الأولى فعل في هذه المرة الثانية، فأكب على وضع مرجع في قهر القلق، وسلخ من عمره قرابة سبع سنوات في البحث عما جرى على ألسنة الأنبياء، والحكماء، والعظماء.. من حكم، ومبادئ، وأقوال تصلح لأن تكون علاجا للقلق إذا هى اتخذت طابعا عمليا، وخرجت من نطاق الأقوال إلى حيز الأفعال، ثم عكف على صوغ هذه المبادئ في قالب عملى.. وأسلوب حماسي يستثير العزائم على تطبيقها، والعمل بمقتضاها، مستشهدا على فائدتها وجدواها بشخصيات: منها ما أفرد له التاريخ مكانا مرموقا، ومنها ما لم يفرغ التاريخ بعد من تدوين سيرته.

وكانت ثمرة هذا العناء الطويل، والمجهود الشاق هذا الكتاب الذي أقدم لك ترجمته العربية. وقد سماه المؤلف: كيف تقهر القلق، وتبدأ الحياة؟

How to stop worrying and start living?

– وآثرت أن أسمّيه «دع القلق وابدأ الحياة» تمشيا مع خطة مؤلفه في حث

قرائه على السعي نحو الهدف المنشود، وشحذ عزائمهم للعمل بما أورده من مبادئ حصيفة، ونصائح قيمة.

واسمح لي أيها القارئ الكريم في هذا الموضع أن أوضح ما ذهب إليه المؤلف من أنه لم يجد كتابا واحدا يعالج موضوع القلق. فالواقع أن المؤلفات في علم النفس التي تزايد عددها في الآونة الأخيرة زيادة كبيرة يكاد لا يخلو مؤلف منها من فصل، أو بضعة فصول عن «القلق». وقد قرأت –بحكم شغفي بعلم النفس، وهوايتي له– طائفة من الكتب التي أخرجت فيه، قديمها وحديثها، فالفيت أكثريتها تطرق موضوع «القلق»، وتتناوله بالبحث. ولكنها تطرقه من الناحية التي يمقتها كارنيجي –وله العذر– وأعني بها الناحية النظرية «الأكاديمية».

فهذه الفصول والأبحاث –في الأغلب– محاطة بهالة علمية جافة، محشوة بالاصطلاحات الفنية المعقدة التي يحتاج القارئ لفهمها وتتبعها إلى دراسة تمهيدية في علم النفس لا تقل عن أربع سنوات.

وإذن، فحين يقول كارنيجي أنه لم يجد كتابا واحدا يعالج موضوع القلق، فهو يقصد أنه لم يجد كتابا واحدا يشفي غليل معظم القراء إلى الإلمام بموضوع القلق، وطرق علاجه. وأنا في هذا أؤيده، وأعضده، وأقر بأنني لم أقع قط على كتاب أحاط بالقلق في شتى صوره ومظاهره، وعرض لعلاجه بطرق عملية ميسورة كهذا الكتاب الذي بين يديك.

وطالما تساءلت قبل أن اطلع على كتاب «كيف تكسب الأصدقاء؟» قائلا: «متى يثوب واحد من المشتغلين بعلم النفس إلى رشده، ويفطن –وهو يدرس الخوف، أو القلق، أو الحياء، أو فقدان الثقة بالذات– أن مثل هذه الإحساسات وغيرها تسيطر على ملايين الناس في هذا العالم، فيتفضل بالنزول إلى مستوى هؤلاء الملايين، ويقدم لهم كتابا مبسطا في هذه الإحساسات، يتناولها فيه بالشرح المبسط، ويصف طرق علاجها بأسلوب سهل، ويبين سبل الخلاص منها بضرب الأمثال بمن سبقوا إلى الخلاص؟ فهو إن كان يبغى الكسب المادي، فلا شك أن التأليف للسواد الأعظم من

الناس أجدى ماديا من التأليف للخاصة. وهو أن كان يغى للنفع الإنساني، فالرسول الموفد إلى الملايين أسمى ،وأعم نفعا من الرسول الموفد إلى العشرات، أو المئات، أو حتى الآلاف.»

لكني كففت عن تساؤلي حين تعرفت إلى «ديل كارنيجي» من خلال كتاباته. فقد وجدت فيه ضالتي المنشودة، وعرفت فيه كاتبا له رسالة إنسانية سامية: هي حفز الناس على الخلاص من هذه الإحساسات التي تشوب النفس، فتقعد بها عن الاستمتاع بمباهج الحياة. وألفيْته فضلا عن هذا المعيار، حصيفا، تخير لتخليص النفس الإنسانية من شوائبها أيسر السبل، وأكثرها وضوحا، وأفضلها تمهيدا.

أما بعد، فلعل القلق الذي يعالجه هذا الكتاب أكثر الإحساسات الضارة شيوعا. فإن تشعب سبل الحياة في هذا العصر، وتعدد المسئوليات، وتزايد التبعات الملقاة على عاتق الفرد منا لا تعفيه من القلق، ولا تخليه من الكدر والهم، وتوزع الذهن، وبلبلة الخاطر، والتوجس من المستقبل –وهى كلها مرادفات للقلق على إطلاقه– وقد يبدو للوهلة الأولى أن الإحساس بالقلق ينحصر ضررة في أنه مجرد إحساس بالقلق، ولكنك سوف تجد في هذا الكتاب كيف في وسع القلق أن يلزم أشخاصا فراشهم وهم يعانون شتى صنوف الأمراض، وكيف استطاع أن يسلب أناسا كل بهجة للحياة، بل أن يقضي على أعمالهم، وموارد أرزاقهم، وكيف أنه يجر في أذياله —حتما– غيره من الإحساسات الهدامة: كالخوف، والبغضاء ، وفقد الثقة بالذات، وغيرها مما ينأى بالإنسان عن أسباب السعادة.

فهذا الكتاب إذن حين يعينك على محو القلق من صحيفة نفسك، فإنما يعينك في الوقت نفسه على اكتساب الصحة، والسعادة، والنجاح.

المعرب

كيف كتب هذا الكتاب، ولماذا؟

قبل خمسة وثلاثين عاما كنت واحدا من أتعس الشبان في مدينة نيويورك. كنت أشتغل وسيطا لبيع سيارات النقل؛ كسبا للعيش. ولم أكن أدري ما الذي يجر عجلات سيارة النقل، بل لم أكن أريد أن أدري. كنت أحتقر مهنتي، وأحتقر العيش في غرفة رخيصة الأثاث في الشارع الغربي السادس والخمسين، في غرفة ترتع فيها الصراصير وتمرح. ومازلت أذكر أنه كان لي بضعة أربطة العنق معلقة على مشجب، فإذا مددت يدي في الصباح لأتناول واحدا منها تنافرت الصراصير إلى كل ناحية، وكنت أحتقر تناول طعامي في المطاعم الرخيصة القذرة، التي كانت بدورها مرتعا للصراصير.

وقد اعتدت أن أفد على غرفتي المنعزلة كل ليلة، وأنا أعاني صداعا شديدا.. صداعا تغذيه الخيبة، والقلق، والمرارة، والنقمة، كنت ثائرا لأن الأحلام التي راودتني أيام دراستى في الكلية قد استحالت إلى كابوس مزعج. أكانت تلك حياة؟ أكانت تلك هي المغامرة المثيرة التي طالما تطلعت إليها في لهفة وشوق؟ أكان ذلك هو كل ما تضمره لي الحياة إلى الأبد: أن أمارس عملا حقيرا، وأن أعيش مع الصراصير، وأتناول طعاما قذرا بلا أمل في المستقبل؟.. طالما تمنيت أوقات الفراغ لأقطعها بالقراءة، وبإخراج الكتب التي حلت بإخراجها في أيام دراستي.

ووقع في اعتقادى أنني قد أكسب الشيء الكثير، ولا اخسر شيئا إن تخليت عن العمل الذي احتقره. فلم يكن همي أن أجمع ثروة طائلة، بل أن أعيش عيشة حافلة.. وفي الحال، فقد وصلت الى لحظة الفصل التي تواجه معظم الشبان حين يبدأون الحياة، فاتخذت قراري الحاسم.

ولقد غير هذا القرار مستقبلي، وجعل الأعوام الخمسة والثلاثين الماضية من حياتي أعوام سعادة، ورغد أكثر مما تصورت، وقدرت.

وكان القرار الذي اتخذته هو هذا: سأتخلى عن العمل الذي احتقره. ولما كنت قد أمضيت أربع سنوات في «كلية المعلمين» بجامعة «وارينسبرج» بولاية «ميسوري»؛ استعدادا لأن أكون معلما: فسأكسب عيشي من تعليم الطلبة البالغين في المدارس الليلية، وعندئذ يخلص لي النهار لأمضيه في مطالعة الكتب، وإعداد المحاضرات، وكتابة الروايات والقصص القصيرة.. فقد كنت أريد أن «أعيش لأكتب، وأكتب لأعيش».

وأية مادة أرى ينبغي أن اعلمها للبالغين في المدارس الليلية، وتلفت إلى الوراء، وأخذت أوازن بين المواد التي تعلمتها في الكلية، فتبينت أن البرنامج الذي درسته في فن الخطابة العامة كان أجدى على في حياتي العملية، بل في حياتي عموما من كل ما درسته من البرامج. ولماذا؟ لأنه محا ما كنت أعانيه من حياء، وجبن، وضعف ثقة بالنفس، ووهبني الشجاعة، والثقة، والمقدرة على معاملة الناس. كما أنه أوضح لي أن الزعامة منجذبة –عادة– إلى الرجل الذي يسعه أن ينهض على قدميه، ويقول ما يجول بذهنه.

وقدمت طلبا للالتحاق بوظيفة مدرس لفن الخطابة العامة في برامج إضافية ليلية، نظمتها كل من جامعتي كولومبيا، ونيويورك. ولكن هاتين الجامعتين اعتذرتا بأنهما تستطيعان المضي في برامجهما بدون معونتي.. وأحسست بالخيبة إذ ذاك.. ولكني الآن أحمد الله على أنهما ردتاني خائبا، فقد التحقت بعد ذلك بالمدارس الليلية لجمعية الشبان المسيحية، وقد التزمت بأن أظهر نتائج ملموسة بأسرع ما أستطيع. وياله من تحد واجهته، فهؤلاء البالغون الذين يدرسون في تلك المدارس لم يأتوا إليها لأنهم طامعون في درجات علمية، أو مراكز اجتماعية، وإنما أتوا لسبب واحد: هو أن يحلوا مشكلاتهم.

كانوا ينشدون القدرة على الوقوف على أقدامهم، وإلقاء بضع كلمات في اجتماعات متعلقة بأعمالهم دون أن يغمى عليهم من فرط الرهبة.

وكان المشتغلون بالبيع منهم يطمحون إلى مواجهة عمل صعب المراس، دون أن

يذرعوا الأحياء التي يسكنونها ثلاث مرات قبل أن يستجمعوا أطراف شجاعتهم. كانوا يطمحون إلى أن ينجحوا في أعمالهم، وأن يحصلوا على قدر أوفر من المال تنعم به أسراتهم.

ولما كانوا يدفعون نفقات تعليمهم بالتقسيط –وفي استطاعتهم أن يكفوا عن الدفع إذا لم يحصلوا على نتيجة– ولما كنت أتقاضى نسبة من الأرباح، لا مرتبا منتظما، لذلك كله حتم علي أن أكون عمليا إذا أردت أن أعيش.

وأحسست إذ ذاك أني مغبون نوعا ما، غير أنني أعلم الآن أنني كنت احصل على مران لا يقوم بثمن.. فقد كان على أن استحث طلبتي على النجاح، وأساعدهم على حل مشكلاتهم، وأجعل كل درس من دروسي محفزا، ملهما؛ لأرغبهم في متابعة الحضور.

و كان عملا مثيرا، وقد أحببته. ولشدة ما دهشت للسرعة التي أحرز بها هؤلاء الطلبة البالغون الثقة بأنفسهم. أحرز معظمهم تقدما مطردا، وزيادة في الدخل، ونجحت الدراسة اكثر مما قدرت، فلم تمض ثلاثة مواسم دراسية حتى قبلت جمعية الشبان المسيحية –التي رفضت أن تمنحني خمسة دولارات في الليلة بصفة مرتب منتظم– أن تعطيني ثلاثين دولارا في الليلة على أساس النسبة المئوية. وكنت أولا أدرس فن الخطابة العامة فحسب، ولكني مع مر السنين تبينت أن هؤلاء الطلبة البالغين في حاجة أيضا إلى كسب الأصدقاء، والتأثير في الناس. فلما لم أجد كتابا يعالج العلاقات الإنسانية توليت أنا وضع كتاب من هذا النوع.. وألفت الكتاب.

نعم، إنه لم يؤلف بالمعنى المفهوم من التأليف، بل نما، وتطور مع تجارب هؤلاء الطلبة البالغين، وقد سميته «كيف تكسب، الأصدقاء وتؤثر في الناس».

ولما كنت قد وضعته ليكون مرجعا فحسب لطلبتي البالغين، ولما كنت قد كتبت من قبله أربعة كتب لم يسمع بها أحد، فإنني لم أحلم قط بأن سيباع منه ذلك العدد الضخم الذي بيع.. ولعلي الآن أكثر المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وعجبا.

وبتتابع السنين عليّ، أدركت أن ثمة مشكلة أخرى كبرى تواجه طلبتي البالغين، تلك هي «القلق».. فغالبية طلبتي من المشتغلين بالبيع، أو السكرتيريين، أو المهندسين، أو المحاسبين... إنهم خليط من مختلف الأعمال والمهن، ومعظمهم يواجهون مشكلات، ويصادفون عقبات. وبين طلبتي نساء عاملات، وزوجات، وهؤلاء بدورهن يواجهن مشكلات. عندئذ أدركت أني في حاجة إلى مرجع في كيفية قهر القلق.

ومرة أخرى حاولت أن أعثر على مرجع في هذا الموضوع، وذهبت الى المكتبة العامة بنيويورك. يقع أحد فروعها في الشارع الخامس، والفرع الثاني يقع في الشارع الثاني والأربعين، ولشد ما كانت دهشتي حين اكتشفت أن لدى هذه المكتبة اثنين وعشرين كتابا فقط مدرجة تحت عنوان: «القلق»، ولعل من الطريف أن ألاحظ أن لدى المكتبة مائة وتسعة وثمانين كتابا مدرجة تحت عنوان «الديدان»(١)؛ أي أن عدد الكتب التي تعالج موضوع الديدان يبلغ نحو تسعة أضعاف عدد تلك التي تعالج موضوع القلق. أوليس هذا مدهشا؟.

ولما كان القلق من أكبر المشكلات التي تواجه الإنسانية ، فإنك لاشك تحسب أن كل مدرسة عليا، أو كلية في هذه البلاد، تدرّس منهاجا في كيفية قهر القلق، أليس كذلك؟ ورغم ذلك، فإن كان هناك منهاج واحد في هذا الموضوع يدرّس في أية كلية في هذه البلاد، فإني لم أسمع به مطلقا.

وليس عجيبا إذن أن يقول «دافيد سيبري» في كتابه «كيف تقلق بنجاح؟»(٢): «إننا ننتهي إلى طور النضج، ولنا من قلة الاستعداد لمواجهة التجارب مثل ما للديدان من الخبرة برقصة الباليه».

---

(١) كلتا الكلمتين: القلق Worry، والديدان (Worms) تبدآن بحرف (W)، مما سهل على المؤلف أن يقع على هذه الملاحظة.

(٢) Dvid Seaabury. How to Worry Successfully

وما نتيجة ذلك؟ النتيجة الواقعة أن ثلث عدد الأسرة في مستشفياتنا جميعها يشغله أشخاص متاعبهم الأصلية غما عصبية، أو عاطفية.

ولقد قرأت هذه الكتب الاثنين والعشرين التي تعالج موضوع القلق، والمصفوفة على أحد أرفف المكتبة العامة بنيويورك، واشتريت فضلا عنها كل ما استطعت العثور عليه من الكتب التي تعالج هذا الموضوع، ومع هذا كله لم أقع على كتاب واحد يصلح لأن يكون مرجعا لطلبتي البالغين، ومن ثم عولت على أن أضع بنفسي كتابا في هذا الموضوع.

وأخذت أهيئ نفسي لإخراج هذا الكتاب منذ سبعة أعوام مضت .. وكيف ؟ قرأت ما كتبه الفلاسفة على مر العصور خاصا بالقلق. وقرأت مئات التراجم ابتداء من «كونفشيوس» إلى «تشرشل».. وذهبت لمقابلة عدد من الشخصيات البارزة في شتى نواحي الحياة: مثل «جاك دمبسي» بطل الملاكمة، والجنرال «عمر برادلي»، والجنرال «مارك كلارك»، و«هنري فورد»، و «اليانور روزفلت»، و«دوروثى دبكس».

ولكن هذا كله لم يكن إلا بداية. فقد فعلت –فضلا عن هذا– شيئا أفضل بكثير من القراءة والمقابلات: اشتغلت خمس سنوات في «معمل» لقهر القلق، وهذا «المعمل»، على ما أعتقد، هو أول معمل، وهو الوحيد من نوعه في العالم أجمع. أعني أنني أعطيت طلبتي مجموعة من القواعد في كيفية قهر القلق، وطلبت إليهم أن يطبقوا تلك القواعد على حياتهم الخاصة، ثم سألت كلا منهم أن يشرح لزملائه في الفصل ماذا كانت النتيجة؟... وكنتيجة لهذه التجربة، أعتقد أنني استمعت إلي محاضرات في كيفية قهر القلق أكثر مما قدر لأي فرد عاش في هذا العالم. هذا فضلا عن القصص الواقعية الكثيرة التي تدور حول هذا الموضوع، والتي وصلتني بالبريد.

فهذا الكتاب إذن لم ينحدر من برج عاجي، لا، ولا هو دراسة «أكاديمية» في كيف «يحتمل» أن يقهر القلق. بل إنه على النقيض من ذلك.

فقد توخيت أن يكون هذا الكتاب عمليا، مؤيدا بالوثائق والأدلة، وكيف

«استطاع» الآلاف من البالغين «فعلا» أن يتغلبوا على القلق. ويسعني أن أؤكد لك أيها القارئ شيئا واحدًا: هو أن هذا الكتاب سهل الهضم، ميسور القضم، تستطيع أن تعمل فيه أسنانك. ويسعدني أن أقول لك أنك لن تجد في هذا الكتاب قصصا تدور حول «رجل ما» يدعى «جون»، أو «سيدة ما» تدعى «مارى». ففيما عدا حالات نادرة، يسمي لك هذا الكتاب الأشخاص بأسمائهم، ويذكر مواطنهم. فهو دامغ، مؤيد بالبراهين.

لقد قال الفيلسوف الفرنسي فاليري: «العلم طائفة من وصفات ناجحة». وهذا القول ينطبق على هذا الكتاب، فهو مجموعة «وصفات مجربة» لتخليص حياتنا من القلق.

ويحسن أن أخبرك أنك لن تجد في هذا الكتاب شيئا جديدا، ولكنك ستجد الشيء الكثير مما يتجاهله الناس، وهذا هو المهم.. فلا أنت، ولا أنا نحتاج إلى شيء جديد يقال... فإننا نعلم ما يكفي لأن يجعل حياتنا كاملة من جميع نواحيها. فعلتنا ليست الجهل، وإنما هي التجاهل، ومهمة هذا الكتاب هي تكرار حقائق قديمة معروفة مع تجسيمها، وإبرازها؛ لتحفزك على تطبيقها.

وبعد، فانك لم تشتر هذا الكتاب لتقرأ كيف كتب، بل أنك تتطلع إلى التنفيذ، وهذا حسن، فلتبدأ القراءة. وأرجو أن تقرأ الصفحات الخمسين الأولى من هذا الكتاب.. فإذا لم تشعر بعدها أنك أحرزت قوة جديدة للقضاء على القلق، والاستمتاع بالحياة.. فطوح بهذا الكتاب في سلة المهملات.. فلا خير لك فيه.

ديل كارنيجي

الجزء الأول

حقائق أساسية عن القلق ينبغي أن تعرفها

الفصل الأول

عش في حدود يومك

في ربيع عام ١٨٧١م التقط شاب كتابا، وقرأ فيه اثنتين وعشرين كلمة، كان لها أبعد الأثر في تكييف مستقبله. كان الشاب طالبا يدرس الطب في «مستشفى مونتدولار العام» بكندا. وحين أوشك على دخول الامتحان النهائي ساوره القلق على مستقبله، ولم يدر ماذا يفعل، ولا كيف يكتسب خبرة، ولا كيف يكسب رزقه فيما لو تخرج؟. لكنه بفضل هاتان الكلمتين الاثنتين والعشرين التي قرأها أصبح أشهر طبيب في جيله. فهو الذي أسس مدرسة «جونز هويكنز» للطب، ذات الشهرة العالمية، وتربع زمنا على كرسي الأستاذية في الطب بجامعة أكسفورد، وأنعم عليه ملك انجلترا بلقب «سير». وحين توفي نشرت سيرة حياته في مجلدين كبيرين من ١٤٦٦ صفحة، ذاك هو «سير أوسلر» [١].

وهذه الكلمات الاثنتان والعشرون التي قرأها في ربيع ١٨٧١م في كتاب للأديب الانجليزي الكبير «توماس كارليل» فأعانته على أن يبدأ حياة جديدة ناجحة لا يشوبها القلق هي: «ليس علينا أن نتطلع إلى هدف يلوح لنا باهتا على البعد، وإنما علينا أن ننجز ما بين أيدينا من عمل واضح بين» [٢].

وانقضت على تخرج طالب الطب اثنتان وأربعون سنة. وفي ذات يوم من أيام الربيع المشرقة وقف «سير وليم أوسلر» يخاطب طلبة جامعة «ييل» فقال: أن رجلا مثله –احتل مقعد الأستاذية في أربع جامعات مختلفة، ووضع كتابا لقى رواجا

---

(١) Sir William Osler

(٢) "Our main business is not to see what lies dimly at a distance, but to do waht lies clearly at hand" .. Thomas Carlyle.

كبيرا– خليق بأن تتوافر له قوة ذهنية فريدة في نوعها، ولكن الأمر على العكس. فإن أخص أصدقائه يعلمون عنه، أنه «عادى الذكاء»، «متواضع البديهة».

فما هو إذن سر نجاحه؟ لقد عزا ذلك إلى ما سماه «الحياة في حدود اليوم». فماذا كان يعني بذلك؟ قبل أن يلقى كلمته في طلبة «جامعة ييل» ببضعة أشهر، عبر الأطلنطى على عابرة محيط ضخمة، حيث شاهد القبطان يقف فوق برج الباخرة، ويضغط زرا، فتجلجل آلات السفينة، ويحجب جانب منها خلف حاجز حديدي، ولا يبقى منها إلا ما يلزم السفينة في يومها. وقد شرح الدكتور أوسلر ذلك لطلبة جامعة ييل، ثم أردف شرحه قائلا: «وكل منكم أروع بنيانا من عابرة المحيط الضخمة وهو يقدم على رحلة أطول بكثير من رحلة عابرة المحيط، فعليكم إذن أن تتعلموا السيطرة على «آلاتكم»، فلا تبقوا منها إلا ما يلزم لرحلة اليوم، فذلك أدعى إلى إتمام الرحلة بسلام. فليتصور كل منكم نفسه واقفا فوق البرج –كما فعل قبطان السفينة– وليتخيل أنه يضغط زرا، فيسمع صوت الأبواب الحديدية وهى تغلق على الماضي –الماضي الذي لم يعد له وجود– ثم ليضغط زرا آخر، فتسدل ستائر حديدية على المستقبل –المستقبل الذي لم يولد بعد– وبذلك يضمن السلامة في يومه هذا. أغلقوا الأبواب على الماضي.. وأوصدوها دون المستقبل، وعودوا أنفسكم العيش في حدود اليوم».

هل كان الدكتور أوسلر يعني أنه لا ينبغي لنا أن نستعد للغد أو نفكر فيه؟ كلا، فقد مضى في خطبته تلك فقال «إن أفضل الطرق للاستعداد للغد: هي أن نركز كل ذكائنا وحماسنا في إنهاء عمل اليوم على أحسن ما يكون.. هذا هو الطريق الوحيد الذي نستعد به للغد.»

وقد نصح الدكتور أوسلر طلبة جامعة ييل أن يبدأوا يومهم بالدعاء الذي كان يتلوه المسيح «خبزنا كفافنا أعطنا اليوم»، وذكرهم أن هذا الدعاء كان من أجل خبز «اليوم» وحسب، فلا هو يحتج على الخبز الرديء الذي كان بالأمس، ولا هو يقول مثلا:

« يا إلهي، لقد عم الجفاف، ونخشى ألا نحصل على خبزنا في الخريف القادم»، أو «لو أنني يا إلهي فقدت وظيفتي، فكيف أحصل عندئذ على الخبز؟».

كلا، إن بهذا الدعاء يطلب خبز اليوم فقط، فخبز اليوم هو وحده الذي يمكّنك أن تعيش اليوم.

ولقد اعترض الكثيرون على قول السيد المسيح: «فلا تهتموا للغد؛ لأن الغد يهتم بما لنفسه. يكفي اليوم شره» (متى ٦ : ٣٤). وقال هؤلاء المعترضون: « كيف لا نفكر في الغد؟، بل ينبغي أن نفكر فيه، وأن نتأهب له. ينبغي أن نوفر مالا لأوقات الشيخوخة، وأن نعد المشروعات لمستقبل حياتنا».

وهذا حق. نعم يتحتم عليك أن «تفكر» في الغد، وتعد العدة له، ولكن لا يجب أن «تهتم له». والهم مرادف القلق، ففي خلال الحرب الماضية رسم قوادنا الخطط للمستقبل، ولكنهم لم «يهتموا للمستقبل»، فقد قال «الأميرال ارنست كنج» قائد بحرية الولايات المتحدة: «لقد جهزت أحسن المقاتلين بأحدث العتاد الموجود لدينا، ووجهتهم أحكم توجيه، وهذا كل ما استطيعه. فإذا غرقت سفينة ولم يسعني أن أنتشلها، وإذا كان مقدرا لها أن تغرق ولم يسعني أن أمنعها، فأجدى على أن اشتغل وقتي بالتفكير في مشكلات الغد بدلا من أن أضيعه في التحسر على الماضي. وفضلا عن هذا، فلو أني أخذت في التحسر على الماضي لما عمرت في هذه الحياة طويلا».

وانك لتجد –سواء في الحرب، أو في السلم– أن الاختلاف الرئيسي بين التفكير المتزن، والتفكير الأحمق: هو أن التفكير المتزن يعالج الأسباب والنتائج، ويفضي إلى خطة منطقية إنشائية، وأما التفكير الأحمق فيفضي إلى التوتر، والانهيار العصبي.

حظيت أخيرا بمقابلة «آرثر هيز لزبرجر»: (Arthur Hays Sulzberger) وهو ناشر جريدة «نيويورك تيمس» إحدى كبريات الصحف في العالم، فقال لي:

أنه عندما نشبت الحرب العالمية في أوربا ساوره الجزع، والإشفاق من المستقبل حتى استحال عليه أن ينام، فكان كثيرا ما يصحو من نومه ليلا، فيتناول قلما وقرطاسا وينظر الى صورته في المرآة، وينقلها على القرطاس، ولم يكن يعلم شيئا عن فن الرسم، ولكنه كان يرسم كيفما اتفق لكي يبعد القلق عن ذهنه. وذكر لي مستر سلزبرجر أنه لم يستطع مع ذلك أن يطرد القلق، وأن ينعم بالراحة والسلام، إلا حين اتخذ له شعارا، هو هذه الكلمات الثلاث المقتطفة من أحد التراتيل الدينية: «خطوة واحدة تكفيني» وهذا هو مطلع الترتيل:

«خذ بيدي أيها الضوء الكريم، وثبت قدمي ...»

«إني لا اطمع في الأفق البعيد.. خطوة واحدة تكفيني»

وفي هذا الوقت نفسه كان هناك شاب –في مكان ما بين أوربا– يرتدي البزة العسكرية، ويتلقن مثل هذا الدرس.

ذلك هو «تيد بنجرمينو» من أهالي بلتيمور بولاية ماريلاند.

وقد كتب إلى « تيد بنجرمينو ،يقول: « في أبريل عام ١٩٤٥م اجتاحني القلق حتى سبب لي داء عضالا في «القولون» عانيت منه الألم المرير. ولو أن الحرب لم تنته يوم انتهت لكنت قد أصبت بانهيار تام.

فقد كنت اعمل ضابطا في لجنة «سجلات القبور» التابعة لفرقة المشاة الرابعة والتسعين. وكانت مهمتي أن أساهم في إعداد سجلات بأسماء الجنود والضباط القتلى، والمفقودين، والنازلين بالمستشفيات. كما كنت أساهم فضلا عن هذا في استخراج جثث القتلى من الحلفاء، والأعداء على السواء، الذين دفنوا على وجه العجلة أثناء احتدام المعركة. وكان عليّ أيضا أن أجمع مخلفات هؤلاء القتلى لإرسلها إلى آبائهم، أو ذويهم المقربين الذين يحلون مثل هذه المخلفات محلا كبيرا من نفوسهم. ومن هنا اعتراني القلق؛ خشية أن يوقعني الارتباك في خطأ جسيم. وكنت –إلى هذا– دائم التساؤل:

« ترى، أيمكن أن تتاح لي النجاة بعد هذا كله؟ أيقدر لي أن أحمل بين ذراعي طفلي الأوحد الذي يبلغ من العمر ستة عشر شهرا. والذي لم أكن قد رأيته بعد؟» كنت قلقا، مجهدا، حتى أنني فقدت من وزني أربعة وثلاثين رطلا، وأوشك القلق والإجهاد أن يدفعا بي إلى الجنون. كنت أنظر إلى يدي، فلا أرى غير عظام يكسوها الجلد، فيستبد بي الفزع من أن أعود إلى وطني آدميا محطما، وأنفجر باكيا كالطفل.. وكنت انفجر باكيا في كل مرة أخلو فيها إلى نفسي.. وقد حدث عقب إحدى المعارك الكبرى أن انتابتني نوبة طويلة من البكاء، كدت أفقد الأمل خلالها في أن أعود شخصا طبيعيا مرة أخرى. وانتهى بي المطاف إلى مستشفى حربي. وهناك وجه إليّ الطبيب نصيحة غيرت مجرى حياتي تماما. فبعد أن فحصني فحصا دقيقا أنهى إلى بأن مشكلتي ليست جسمانية، و إنما هي عقلية .. قال: «اسمع يا تيد.. إني أريدك أن تنظر إلى حياتك كأنها ساعة زجاجية كتلك التي استخدمت قديما لتحديد الوقت. أنت تعلم أن هناك آلافا من حبات الرمل توضع في نصف هذه الساعة الأعلى فتمر ببطء، وفي نظام دقيق من خلال الرقبة الضيقة إلى نصفها الأسفل، فلا أنت ولا أنا نستطيع أن ندفع بأكثر من حبة واحدة إلى عنق الساعة دون أن نصيبها بخلل. وأنت، وأنا، والناس جميعا كهذه الساعة الزجاجية. فعندما نصحو في الصباح نجد مئات الأعمال في انتظارنا، فإذا لم نصف هذه الأعمال كلا بدوره، وعلى حدة في بطء وانتظام كما تنزلق حبات الرمل من عنق الساعة الزجاجية، فإننا نعرّض كياننا الجسماني، والعقلي لخطر التحطيم». وقد سرت وفقا لهذه الفلسفة منذ ذلك اليوم التاريخي، وقد أنقذتني هذه النصيحة جسمانيًا، وعقليًا أثناء الحرب، وساعدتني كثيرا في عملي بعد إنهاء الحرب، فقد واجهت من المشكلات المتعلقة بعملي ما يعد بالعشرات. وكلها تتطلب الانجاز في وقت قصير محدود، وبدلا من أن أسمح لأعصابي بأن تثور، كنت أتذكر نصيحة الطبيب، وأرددها لنفسي: «حبة واحدة من الرمل في الوقت الواحد.. عمل واحد في الوقت الواحد». وما زلت أكرر ذلك حتى اصبحت –وفي وسعي– أن أنجز

أعمالى بمعزل عن القلق الذي كاد يحطمني في ساحة المعركة».

من الحقائق المروعة أن نصف عدد الأسرة التي في مستشفياتنا، يشغله أناس يثقلهم الإرهاق العصبي والعقلي.. أناس ناؤا بعبئهم الثقيل من الماضي المتراكم، والمستقبل المخيف. لقد حار في وسع الكثيرين من هؤلاء المرضى أن يذرعوا الآن شوارع المدينة سعداء، مرحين، ناجحين في حياتهم. لو أنهم وعوا قول السيد المسيح: «لا تهتموا للغد». أو لو أنهم وعوا قول سير وليم أوسلر: «عش في حدود يومك».

أنت وأنا نقف اللحظة في ملتقى طريقين أبدين: الماضي الفسيح الذي ولى بغير رجعة.. ومستقبل المجهول الذي يطارد الزمن، ويتربص بكل لحظة حاضرة. ولسنا بمستطيعين العيش ولو بمقدار جزء من الثانية في أحد هذين الطريقين الأبديين.. فإذا حاولنا ذلك لم تجدينا المحاولة إلا تحطيم أجسامنا وعقولنا. وإذن فدعنا نرض بالعيش في الحاضر الذي لا يمكن أن نعيش إلا فيه.. دعنا نعش اليوم إلى أن يحين وقت النوم. لقد كتب الروائي الكبير «روبرت لويس ستيفنسون» يقول: «كل امرئ يستطع أن يحمل عبئه مهما ثقل، إلى أن يرخي الليل سدوله.. وكل امرئ يستطيع أن ينجز عمل يوم واحد مهما صعب، وكل امرئ يستطيع أن يعيش قرير العين راضيا، صبورا، محبا، نقيا، إلى أن تغرب الشمس. وهذا هو كل ما تبغيه منا الحياة في الحقيقة».

نعم، هذا هو كل ما تتطلبه منا الحياة، ولكن «مسز .ك. شيلدز » من أهالي ولاية متشيجان، تملكها اليأس مرة إلى حد الإشراف على الانتحار قبل أن تتعلم كيف تعيش إلى أن يحين وقت النوم؟ روت لى مسز شيلدز قصتها فقالت: «في عام ١٩٣٧م فقدت زوجي، فانتابني الحزن الشديد، فضلا عن الفقر المدقع الذي وجدت نفسي أكابده. فكتبت إلى مخدومي السابق «مستر ليون روش» صاحب شركة «روش كارلر» في مدينة كانساس اطلب عملا، واستطعت أن أحصل على

عملي السابق: وهو بيع الكتب إلى المدارس الريفية، والداخلية «بالعمولة ». وكنت قد بعت سيارتي حين انتاب المرض زوجي، ولكني استطعت تدبير شيء من المال دفعته دفعة أولى في سيارة مستعملة ، وعدت أبيع الكتب من جديد . وكنت أظن أن العودة إلى العمل قد تذهب بعض حزني، ولكن خاب فألي.

«وفي ربيع عام ١٩٣٨م، اقتضاني العمل –أن أرتحل إلى بلدة «فرساى» بولاية ميسوري. وهناك استشعرت الوحدة والاكتئاب، حتى أني فكرت جديا في الانتحار.. فقد لاح لي أن استمرار حياتي على هذا المنوال أمر مستحيل. إذ كنت أخشى أن استيقظ كل يوم لأواجه الحياة التي أظلمت في عيني، وكنت دائمة القلق: أخشى ألا أستطيع تسديد أقساط السيارة، أو دفع إيجار الغرفة، وأخشي ألا أجد طعاما أقتات به.. وأخشى أن تتدهور صحتي فلا أجد الطبيب. وما منعني من الانتحار إلا شيئان: تصوري مقدار حزن شقيقتي لموتى، و عدم توافر ما يكفي من المال لجنازتي.

« وفي ذات يوم.. قرأت مقالا انتشلني من هذه الوحدة، ووهبني القدرة على مواجهة الحياة. ولن أفتأ أشكر لهذه الجملة التي قرأتها في ذلك المقال، وهي: «ليس اليوم الجديد إلا حياة جديدة لقوم يعقلون».. وكتبت لفوري هذه الجملة على الآلة الكاتبة، وألصقتها على نافذة سيارتي في مواجهة مقعد القيادة لكي أراها طوال وقت قيادتي للسيارة . لقد علمتني هذه العبارة أن أعيش كل يوم على حدة، وأن أنسى الأمس، وألا أفكر في الغد.

«وقد استطعت أن أتغلب على الخوف من المرض، والخوف من الحاجة، وأنا الآن سعيدة ناجحة، وفضلا عن هذا فأنا أعلم أنني لن أرتد خائفة قلقة مرة أخرى، مهما واجهني من مصاعب الحياة، كما أعلم أنه لا حاجة بي إلى الخوف من المستقبل ما دمت أعيش كل يوم على حدة، وما دمت أعلم أن كل يوم جديد إنما هو حياة جديدة لقوم يعقلون».

من تظنه نظم الكلمات التالية؟

« ما أسعد الرجل.. ما أسعده وحده،

ذات الذي يسمى اليوم: يومه،

والذي يقول، وقد أحس الثقة في نفسه:

يا أيها الغد، كن ما شئت.

فقد عشت اليوم لليوم، لا غده، ولا أمسه»؟

إنها تبدو متمشية مع روح العصر الحديث.. أليس كذلك؟ لكنها كتبت قبل ميلاد المسيح بثلاثين عاما.. كتبها الشاعر الروماني «هوارس».

ومن أفجع الحقائق التي أعرفها عن الطبيعة الإنسانية: أننا جميعا ميالون إلى نبذ الحياة، أننا يلذ لنا جميعا أن نحلم بروضة مزهرة عبر الأفق بدلا من أن ننعم بالأزاهير المتفتحة خارج نوافذها في يومنا هذا.

فلماذا كنا من الحمق بهذه الدرجة؟

كتب «ستيفن ليكوك» يقول: «ما أعجب الحياة! يقول الطفل: عندما أشبه فأصبح غلاما.. ويقول الغلام: عندما أترعرع فأصبح شابا.. ويقول الشاب: عندما أتزوج.. فإذا تزوج قال: عندما أصبح شيخا متفرغا.. فإذا واتته الشيخوخة تطلع إلى المرحلة التي قطعها من عمره، فإذا هي تلوح كأن ريحا اكتسحتها اكتساحا. إننا لا نتعلم إلا بعد فوات الأوان أن قيمة الحياة في أن نحياها، في أن نحيا كل يوم منها وكل ساعة».

لقد أوشك «أدوارد ايفانز» من أهالي ديترويت، أن يقتل نفسه قلقا واكتئابا قبل أن يتعلم أن قيمة الحياة في أن يحياها، في أن يحيا كل يوم منها وكل ساعة.. نشأ « إيفانز » فقيرا، معدما، يكتسب رزقه من بيع الجرائد. فقد اشتغل كاتبا في

محل بقالة، ثم التحق بوظيفة مساعد لمدير مكتبة، كل ذلك وهو يعول سبعة أشخاص، ويكد ليوفر لهم القوت. ورغم أن أجره عن عمله الأخير كان ضئيلا، فإنه كان يخشى الاستقالة منه مخافة أن يتضور هو وعائلته جوعا. وانقضت ثمانية أعوام قبل أن يستجمع "فانز" أطراف شجاعته ليبدأ عملا مستقلا. وقد بدا عمله المستقل برأس مال مقترض قدره خمسة وخمسون دولارا. لكنه أصبح يربح عشرين ألف دولار في العام، ثم حلت به نكبة. فقد أمد صديقا له بمبلغ كبير من المال، فما لبث الصديق أن أفلس.. وفي أعقاب هذه الكارثة حلت كارثة أخرى. فقد أفلس –بدوره– المصرف الذي يودع فيه «إيفانز» أمواله جميعا. وأصبح إيفانز فإذا هو مفلس، لا يملك مليما واحدا، بل أصبح مدينا أيضا بمبلغ ستة عشر ألف دولار، ولم تتحمل أعصابه ذلك كله. قال لي: «لم استطع أن آكل، أو أن أنام. وانتابني المرض.. المرض الذي جره على القلق، ولا شيء غير القلق. وبينما أنا أسير ذات يوم أدركني الإعياء، وتهاويت في عرض الطريق، وحملني الناس إلى بيتي. ولم ألبث حتى تفجر جسمى بثورا مؤلمة، حتى أن مجرد الرقاد في الفراش أصبح محنة شديدة، وكان هزالي يزداد يوما عن يوم. وأخيرا أنهى إليّ الطبيب أنني لن أمكث حيا أكثر من أسبوعين، وصدقت ذلك، وكتبت وصيتي، ولبثت في الفراش انتظر النهاية المحتومة. لم يعد يجدي إذ ذاك الخوف، ولا القلق، ومن ثم امتثلت للأقدار وأسترخيت، ورحت في نوم عميق. ولم يكن مجموع ما قطعته في النوم خلال الأسابيع الماضية يزيد على ساعتين، ولكني وقد أوشكت مشكلتي أن تحل بالموت استغرقت في النوم كالطفل، وبدأت المتاعب التي كنت أحسها تختفي، وعادت إلى شهيتي، وازداد وزني مرة أخرى لفرط دهشتي..

ومرت أسابيع قليلة، فاستطعت أن أمشي متوكئا على عصايتين، ثم مرت ستة أسابيع فاستطعت أن أعود مرة أخرى إلى العمل؟ وكنت قبل مرضي أربح عشرين ألف دولار في السنة، ولكني اليوم قانع بعمل يدر على ثلاثين دولار في الأسبوع. ولقد وعيت الدرس الآن. فمحوت القلق من نفسي، وركزت كل وقتى، ونشاطي،

وحماستي في عملي الجديد».

وقد تقدم «ايفانز» كثيرا في عمله المتواضع ذاك، فلم تمض سنوات قلائل حتى أصبح مديرا للشركة التي يعمل بها.. شركة «ايفانز للإنتاج»، وعندما توفي ايفانز عام ١٩٤٥م، كان يعد رجلا من أشد رجال الأعمال في الولايات المتحدة نجاحا. وإذا قدر لك أن تطير يوما فوق جرينلاند، فقد تهبط في «مطار إيفانز» المطار الذي أطلق عليه اسمه تخليدا لذكراه. وإليك مغزى هذه القصة: لم يكن إدوارد ايفانز ليحرز النجاح الذي أحرزه في ميدان الأعمال، وفي الحياة عموما، لو لم يقدر له أن يعيش في حدود يومه، وأن يمحو القلق عن الماضي والمستقبل.

منذ خمسة آلاف سنة قبل الميلاد، قال الفيلسوف الإغريقي «هرقليط»: "كل شيء يتغير، إلا قانون التغير، إنكم لا تهبطون نهر بعينه مرتين.. فالنهر يتغير كل ثانية، وكذلك الرجل الذي يهبطه، فالحياة في تغير لا ينقطع، والشيء الأكيد في هذه الحياة: هو اللحظة التي نعيش فيها، فلماذا نشوه جمال لحظتنا هذه ويومنا هذا بحمل هموم المستقبل الذي يخضع لقانون التغير؟."

وفي هذا المعنى نفسه وضع الرومان الأقدمون مثلا من كلمتين (Caros Ditm) «استمتع باليوم»، أو «استمسك باليوم». نعم، استمسك باليوم، واستخلص منه أكثر ما تستطيع.

وهذه بعينها هي فلسفة لويل توماس (Lowell Thomas) في الحياة. وقد أمضيت أخيرا عطلة نهاية الأسبوع في مزرعته، فلاحظت أنه استخرج هذه الكلمات من «مزمور ١١٨ عدد ٢٤»، ووضعها داخل إطار علقه على جدران استوديو الإذاعة الخاص به لكي يراها في معظم الأوقات.

«هذا هو اليوم الذي صنعه الرب».

«نبتهج ونفرح فيه».

وكان «جون راسكن John Ruskin» يضع على مكتبه قطعة من الحجر، منقوش عليها كلمة واحدة، هي: «اليوم ». وأنا لا أضع قطعة من الحجر على مكتبي، وإنما ألصق على مرآتى قصاصة ورق مكتوبة عليها هذه القصيدة؛ لكى اطالعها كل مباح.. قصيدة كان سير وليم أوسلر يحتفظ بها على مكتبه، وهي من نظم الكاتب الهندي الشهير «كاليداسا».

نسبة إلى الفجر

انظر الى هذا اليوم

إنه الحياة، جوهر الحياة.

في ساعاته القليلة.

تكمن حقيقة وجودك:

معجزة النمو،

ومجد العمل،

وروعة الإنتاج،

فالأمس ليس إلا حلما،

والغد ليس إلا خيالا،

أما اليوم إذا عشناه كما ينبغي،

فانه يجعل من الأمس حلما سعيدا،

ويجعل من الغد خيالا حافلا بالأمل.

هكذا يجب أن نحيي الفجر.

وإذن فأول ما ينبغي أن تعرفه عن القلق هو هذا:

إذا أردت أن تطرد القلق من حياتك، فافعل كما فعل سير وليم أوسلر.

١- أغلق الأبواب على الماضي والمستقبل وعش في حدود يومك:

لماذا لا تسأل نفسك هذه الأسئلة ، وتدون إجابتك عنها هنا.

أ) هل أميل إلى نبذ الحاضر لأفكر في المستقبل؟ أتراني أحلم بروضة سحرية مزهرة عبر الأفق بدلا من أن أنعم بالزهور المتفتحة من حولي؟.

ب) هل أجعل حياة اليوم مريرة بتحسرى على ما حدث في الماضي الذي ولى ولم يعد له كيان؟.

ج) هل استيقظ كل صباح مغرما بأن «استمسك باليوم» لكي استخلص منه أقصى ما أستطيع؟.

د) أتراني أحمل من الحياة على أكثر مما أحصل عليه الآن، لو أنني عشت في حدود يومى»؟.

هـ) متى أبدأ بتطبيق هذا المبدأ؟ الأسبوع القادم؟ غدا؟ اليوم؟.

الفصل الثاني

وصفة سحرية لتبديد القلق

أتريد «وصفة» ناجحة، حاسمة، أكيدة المفعول لتبدد بها القلق؟ وصفة تستطيع تطبيقها في التو واللحظة قبل أن تتمادى في قراءة هذا الكتاب؟

إذن دعني أحدثك عن الطريقة التي ابتكرها «ويليس كاريير» المهندس النابغة الذي أسس صناعة آلات تكييف الهواء، والرئيس الحالي لشركة «كاريير» الشهيرة في سيراكيوز – نيويورك. إنها من أحسن الطرق التي سمعت بها لعلاج القلق، وقد استقيتها من مستر كاريير نفسه عندما كنا نتناول الغذاء ذات يوم معا في نادي المهندسين بنيويورك.

قال لي مستر كاريير: «عندما كنت شابا اشتغلت في «شركة فورج» بمدينة «بفلو» بولاية نيويورك. وعهد إليّ ذات يوم ابتكار آلة لتنقية الغاز في مصنع تابع لشركة «بتسبرج للأواني الزجاجية» في مدينة «كريستال» بولاية ميستوري، وهو مصنع تكلف إنشاؤه مليون دولار. وكانت طريقة تنقية الغاز حديثة العهد في ذلك الوقت ولم تجرب من قبل إلا مرة واحدة. وصادفتني في أثناء عملي بمدينة كريستال صعاب لم أعمل لها حسابا، فإن الطريقة التي ابتكرتها لتنقية الغاز لم تأت كما أرجو، ولم تف بما قطعته الشركة التي أعمل بها لمصنع الأواني من ضمان، وذهلت للفشل الذي منيت به، وأحسست كأنما ضربني شخص على أم رأسي، وشعرت باضطراب في معدتي وأمعائي، وانتابني قلق حال بيني وبين النوم.

«وأخيرا هداني تفكيري إلى أن القلق لن يجديني شيئا، فأخذت أفكر في طريقة أحل بها مشكلتي دون القلق، واهتديت إلى طريقة كان لها أروع النتائج،

ومازلت أستخدمها منذ سبعة وثلاثين عاما، وإنها لبسيطة ميسورة، يستطيع كل إنسان استخدامها. وهي تتكون من ثلاث خطوات .

الخطوة الأولى: أخذت أحلل الموت بأمانة تامة، وقدرت أسوأ ما يمكن أن يحدث كنتيجة لفشلي. فمن المؤكد أنني لن أسجن، ولن أقتل.. ولكن هناك احتمال بأن أفقد وظيفتي، كما أن هناك احتمالا بأن تخسر شركتي مبلغ عشرين ألف دولار أنفقتها على الآلات التي عهد إلى ابتكارها، وهذا هو أسوأ الاحتمالات.

الخطوة الثانية: فلما فرغت من تصور أسوأ ما عاداه أن يحدث وطدت نفسي على قبوله إذا لزم الأمر، وقلت لنفسي سيكون هذا الفشل نقطة سوداء في سجلي، وقد يتسبب في أن أفقد وظيفتي، فإذا فصلت فإني أستطيع الحصول على وظيفة أخرى.. أما رؤسائي، فإنهم يعلمون إننا نجرب ابتكارا جديدا لتنقية الغاز، فإذا كانت التجربة قد كلفتهم عشرين ألف دولار، ففي وسعهم احتمال فقد هذا المبلغ، وفي استطاعتهم إضافته إلى الميزانية المخصصة للأبحاث.

فلما انتهيت من تصور أسوأ ما عساه أن يحدث، وطدت العزم على قبوله إذا لزم الأمر. وحدث شيء أدهشني، فقد وسعني الاسترخاء، وشعرت بالطمأنينة التي افتقدتها منذ أيام تتسلل إلى نفسي.

الخطوة الثالثة: وعقب ذلك كرست وقتي محاولا إنقاذ ما يمكن إنقاذه من هذا الفشل الذي أعددت نفسي لمواجهته.

فأخذت أفكر في الوسائل التي يمكن أن أقلل بها من الخسارة التي تقدر بعشرين ألف دولار، وأجريت عدة اختبارات، فتبين لي أننا إذا أنفقنا خمسة آلاف دولار أخرى على استحضار معدات إضافية فقد تحل المشكلة، ولا يبوء عملنا بالفشل. وقد حدث هذا فعلا، وكسبت شركتنا خمسة عشر ألف دولار بدلا من أن تخسر عشرين ألفا.

وكان من الجائز ألا يحدث هذا لو أنني استمررت في القلق. فان من أسوأ مميزات القلق أنه يبيد القدرة على التركيز الذهنى. فنحن عندما نقلق تتشتت أذهاننا، ونفقد كل قدرة على البت، أو اتخاذ قرار حاسم، لكننا عندما نعد أنفسنا على مواجهة أسوا الاحتمالات، ونعد أنفسنا ذهنيا لمواجهته، فإننا بذلك نضع أنفسنا في موقف يسعنا فيه أن نركز أذهاننا في صميم المشكلة.

«هذه التجربة التي ذكرتها حدثت منذ عدة سنوات مضت وقد أخذت في تطبيق هذه الطريقة التي ابتدعتها لمواجهة القلق منذ ذلك الوقت، وكنتيجة لذلك أكاد أكون قد خلصت حياتي من القلق إطلاقا».

فلماذا كانت طريقة «ويليس كاريير» عملية شديدة النفع من الوجهة السيكولوجية؟ لأنها تخلصنا من الغيوم الكثيفة التي تتخبط فيها إذا أعمى القلق أبصارنا، وتثبت أقدامنا على أرض مأمونة نعرف فيها مأمونة أقدامنا، وإلا.. إذا لم نحس بالأرض الثابتة من تحتنا، فكيف نأمل في أن نفكر تفكيرا صحيحا؟

منذ ثمانية وثلاثين عاما مات وليم جيمس الملقب بأبي علم النفس التطبيقي. ولو أنه كان حيًا يرزق اليوم، وسمع بهذه الطريقة التي ابتكرها «كاريير» لمواجهة أسوأ الفروض، لأقرها من صميم فؤاده. كيف عرفت هذا؟ لأنه قال ذات مرة: «أعينوا أنفسكم لتقبل الحقيقة، فإن التسليم بما حدث هو الخطوة الأولى في التغلب على المصاعب». وقد عبر عن هذه الفكرة أيضا «لين يرتانج» في كتابه الشهير «أهمية العيش» [(١)].

قال هذا الفيلسوف الصيني: «إن طمأنينة الذهن لا تأتي إلا مع التسليم بأسوأ الفروض. ومرجع ذلك من الوجهة السيكولوجية إلى أن هذا التسليم يحرر النشاط من قيوده».

Liu Yatang : "The Importane of Living"(١)

هذا هو الواقع بالضبط. فإن التسليم بأسوأ الفروض يحرر النشاط من قيوده. فمتى سلّمنا بأسوأ الفروض لم يبق لنا شيء نخسره، وإن بقى ما نكسبه.

ومع ذلك فإن ملايينًا من الناس قد حطموا حياتهم في صورة غضب؛ لأنهم رفضوا أن يسلموا بأسوأ الفروض، ورفضوا أن ينقذوا منه ما يمكن إنقاذه، وبدلا من أن يحاولوا بناء آمالهم من جديد خاضوا معركة مريرة مع «الماضي»، وامتثلوا للقلق الذي لا طائل وراءه.

أتريد أن تعرف كيف استطاع شخص آخر أن يطبق طريقة «كاريير» على مشكلته الخاصة؟ "هاك" مثلا، أحد المشتغلين بالزيت في نيويورك، وهو من طلبتي. وإليك قصته: لقد كنت ضحية ابتزاز مالي بالتهديد، الأمر الذي لم أكن أؤمن بحدوثه خارج الشاشة البيضاء. فقد كان لشركة الزيت التي أرؤسها عدد من سيارات نقل الزيت، وعدد من السائقين. وكانت كمية الزيت التي نسلمها لكل عميل من عملائنا محدودة معلومة، وقد علمت فيما بعد أن بعض السائقين لم يكونوا يسلمون كميات الزيت بأكملها لأصحابها، بل ينقصون منها كميات يبيعونها لحسابهم الخاص.

وكانت المرة الأولى التي وقفت فيها على هذه المعاملة غير القانونية، حين زارني رجل ذات يوم وزعم أنه مفتش حكومي، ثم طلب مني مالا نظير سكوته، فقد كان يحرز أدلة قاطعة على ما يفعله سائقو الشركة، وهدد بتسليم هذه الأدلة إلى مكتب النائب العام إذا لم أمنحه ما يسكته.

وكنت أعلم أنه لا حاجة بي –أنا شخصيا– إلى القلق، ولكني كنت أعلم أيضا أن القانون يحمل الشركات مسئولية أعمال موظفيها، وأكثر من هذا. كنت أعلم أن المسألة إذا تناهت إلى ساحة القضاء، فإن الدعاية التي ستثيرها الصحف ستؤدي بعملي، وكنت فخورا بعملي، فقد أسسه أبي منذ أربع وعشربن سنة.

«ومن ثم انتابني القلق حتى استحلت مريضا، لم أتناول طعاما، ولم أذق للنوم

طعما مدة ثلاثة أيام بلياليها. كنت أدور بذهني كالمخبول في دوائر لا منفذ لها: هل ادفع المال –خمسة آلاف دولار–؟، أم أطرد الرجل قائلا له: أن يفعل ما يشاء. ثم حدث في مساء يوم الأحد أن التقطت الكتيب المعنون «كيف تقهر القلق؟» الذي كان يدرس لنا في فصول كارنيجي، وأخذت أطالع في الكتيب إلى أن استوقفني ما قاله «ويليس كاريير»: «واجه أسوأ الاحتمالات»؛ وإذ ذاك سألت نفسي: «ما هو أسوأ ما يمكن حدوثه لي إذا رفضت أن ادفع المال للرجل، فرفع مستنداته إلى النائب العام؟» وكان الجواب هو هذا « خراب يمني به عملى.. هذا هو أسوأ ما يمكن أن يحدث، إنني لن أسجن، أو أقتل. كل ما هنالك أن الدعاية السيئة ستؤدي شركتي».

«وعندئذ قلت لنفسي: «حسنا، فلنفرض أن العمل انهار –وسلمت بهذا فرضا– فما الذي يحدث بعد هذا؟» وأجبت: "قد أسعى للالتحاق بعمل. وليس هذا بعسير، فإنني أعلم الشيء الكثير عن الزيت، وهناك أكثر من شركة يسرها أن ألتحق بخدمتها».

وأحسست بعد ذلك بشيء من الارتياح. وبدأت ثورة عواطفي تخمد، ولفرط دهشتي استطعت أن أفكر .

فقد أصبح ذهني من الصفاء بحيث وسعني أن أواجه الخطوة التالية وهي: محاولة إنقاذ ما يكمن إنقاذه؛ وإذ جعلت أفكر في الحلول الممكنة، بدت لي زاوية جديدة في الموضوع. فلو أنني شرحت لمحامي الخاص الموقف بحذافيره فقد أجد لديه مخرجا.. وقد يبدو من السخف أنني لم أفكر في مثل هذا من قبل، ولكني لم أكن أفكر من قبل، بل كنت قلقا. وعزمت على أن أتوجه إلى محاميّ في صباح اليوم التالي، وذهبت إلى الفراش في تلك الليلة، ورحت في نوم عميق.

فكيف انتهت المشكلة؟ لقد نصحني المحامي في اليوم التالي بأن أقصد إلى النائب العام، وأفضي إليه بالحقيقة، ولقد فعلت هذا وهنالك تملكني العجب حين

سمعت النائب العام يقول: أن هذا الرجل الذي جاءني ليبتز أموالي بالتهديد ما هو إلا مدع يحتال على الناس منذ شهور. منتحلا صفة مفتش في الحكومة، وأن البوليس يجدّ في أثره. وما كان أروع هذا القول النفسي وأثلجه لفؤادي بعد أن قضيت ثلاثة أيام بلياليها قلقا مهتما.

وقد علمتني هذه الحادثة درسا لا ينسى، فلا أكاد أواجه اليوم مشكلة تنذر بالقلق حتى أعالجها بما اسميه «وصفة ويليس كاريير العجوز».

***

في الوقت الذي كان فيه ويليس كاريير يعاني القلق من جراء آلات تنقية الغاز في مدينة كريستال بولاية ميسوري، كان ثمة رجل من مدينة «بركن بو» بولاية نبراسكا؛ يعد وصيته. كان هذا الرجل ويدعى «إيرل هاني» يشكو قرحة في «الأثنى عشر»، وقد صرح له ثلاثة أطباء بينهم أخصائي شهير في أمراض القرحة أنه لا يرجى له شفاء، ونصحوه بأن يمتنع عن الطعام، وبأن لا يقلق، أو ينزعج لشيء، وأن يحيط نفسه بهدوء تام، كما نصحوه بكتابة وصيته.

وكان من جرّاء هذه القرحة أن فقد «ايرل هاني» وظيفة تدر عليه ربحا كبيرا، فلم يعد له إذ ذاك ما يفعله سوى أن يتطلع إلى الموت الذي يسعى إليه بطيئا.

وفجأة اتخذ «هاني» قرارا مدهشا. قال في نفسه: «إذا لم يبق لي في هذه الحياة سوى أمد قصير فلماذا لا استمتع بهذا الأمد على أكمل وجه؟ لطالما تمنيت أن أطوف حول العالم قبل أن يدركني الموت، فإذا كان لي أن أنفذ هذه الأمنية، فالآن هو وقت التنفيذ».

ومن ثم ابتاع تذكرة سفر. وقد ارتاع أطباؤه، وقالوا له: «ينبغي لنا أن نحذرك أنك إذا أقدمت على هذه الرحلة فستدفن في قاع البحر». ولكنه أجاب: «كلا، لن يحدث شيء من هذا، فقد وعدت أقاربي ألا يدفن جثمانى إلا في مقابر الأسرة». واشترى هاني تابوتا اصطحبه معه على الباخرة كي يدفن فيه إذا حان قضاؤه أثناء

الرحلة، ثم ركب السفينة وهو يتمثل بقول عمر الخيام:

« انعم أقصى النعيم بما ملكت يداك.

قبل أن توسد اللحد، فلا شيء هناك.

سوى تراب من تحتك، وتراب من أعلاك.

فلا شراب، ولا غناء، ولا نهاية بعد ذاك.»

إلا أن «هاني» لم يقطع الرحلة بغير شراب، فقد أرسل إلى زوجته مسز هاني خطابا يقول فيه: «لقد شربت النبيذ على السفينة، ودخنت السيجار، وأكلت كل ألوان الطعام، حتى الألوان الدسمة منها التي كانت كفيلة بالقضاء علي. لقد استمتعت بهذه الفترة أكثر مما استمتعت في ماضي حياتي جميعا. مارست صنوفا متعددة من اللهو على ظهر الباخرة، واشتركت في إنشاد الأغاني، واكتسبت أصدقاء جددا، وكنت أسهر إلى منتصف الليل. وعندما وصلت إلى الصين والهند أدركت أن المتاعب والصعاب التي واجهتها في بلادي تعد جنة إلى جانب الفقر والجوع الذين يعانيهما الشرق، وعندئذ كففت عن هذا القلق السخيف، وأسرعت إلى بيع التابوت الذي صحبته معي لأقرب حانوتى، لم أعد الآن أشعر بالمرض قط».

وفي الوقت الذي حدث فيه هذا لم يكن «ايرل هاني» قد سمع بوصفة كاريير لعلاج القلق، ولكنه قال لي أخيرا: "إنني أدرك الآن أنني كنت أطبق نفس المبادىء —أي مبادئ كاريير— دون وعي مني، فقد وطدت نفسي على مواجهة أسوأ الفروض —وهو في حالتي أنا— (الموت). ثم عملت على إنقاذ ما يمكن إنقاذه، فعولت على استخلاص أكبر قدر من المتعة بها تبقى لي من عمر، ولو أنني مضيت في القلق فما من شك في أنني كنت سأعود على الباخرة داخل التابوت الذي أخذته معي. وما زال «هاني» يعيش إلى اليوم في رقم ٥٢ شارع ويدجميز —وينشستر— ماساشوستس."

وبعد.. فإذا كان ويليس كاريير استطاع أن ينقذ عشرين ألف دولار، واستطاع رجل أعمال من نيويورك أن ينقذ نفسه من الابتزاز بالتهديد، واستطاع «ايرل هاني» أن ينقذ حياته من الموت بواسطة هذه الوصفة السحرية، فلا ترى أنك تستطيع بها أن تحل بعض مشكلاتك التي كنت تظن أن لا حل لها؟

وإذن فالقاعدة رقم ٢ هي:

إذا كانت لديك مشكلة تبعث على القلق، فطبق «وصفة» ويليس كارير السحرية متخذا هذه الخطوات الثلاث:

١- اسأل نفسك: ما هو أسوا ما يمكن أن يحدث لي؟

٢- هيىء نفسك لقبول أسوا الاحتمالات.

٣- ثم اشرع في إنقاذ ما يمكن إنقاذه.

الفصل الثالث

ماذا يصيبك من القلق؟

"إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون

كيف يكافحون القلق يموتون مبكرا"

(الدكتور الكسيس كاريل)

منذ وقت مضى طرق بابي جار لي. وحثني وعائلتي على أن نطعم ضد الجدري، ولم يكن هذا الجار سوى واحد من المتطوعين الذين راحوا يطرقون الأبواب في طول مدينة نيويورك وعرضها، ويحثون الناس على التحصن ضد الجدري. وهرع الناس وقد أخذهم الرعب إلى مراكز التطعيم التي جندت أكثر من ألفي طبيب وممرضة، وصلوا الليل بالنهار في تطعيم الجموع المحتشدة، وكان السبب في ذلك كله هو القلق. فقد حدث أن مرض ثمانية أشخاص من سكان نيويورك بالجدري، ومات منهم اثنان.. اثنان من مجموع سكان المدينة البالغ عددهم نحو ثمانية ملايين نفس.

ولقد عشت في نيويورك أكثر من سبع وثلاثين سنة، فلم يحدث أن طرق بابي أحد ليحذرني من مرض يدعي القلق... هذا المرض الذي سبب في خلال الأعوام السبعة والثلاثين الماضية من الخسائر في الأنفس أكثر مما سببه الجدري بعشرة آلاف ضعف.

نعم، لم يطرق أحد بابي ليحذرني من أن شخصا من كل عشرة أشخاص من سكان أمريكا معرض للإصابة بانهيار عصبي، مرجعه في معظم الأحوال إلى القلق.

ومن ثم فإني أكتب هذا الفصل لأطرق بابك –أيها القاريء– وأحذرك.

كتب الدكتور «ألكسيس كاريل» الحائز على جائزة نوبل في الطب، يقول: «أن رجال الأعمال الذين يكافحون القلق يموتون مبكرا». ومثل رجال الأعمال في ذلك الزوجات، والأطباء، والفعلة حملة قوالب الطوب.

منذ بضعة أعوام أمضيت أجازتي متجولا بسيارتي في تكساس، ونيومكسيكو مع الدكتور جوبر: وهو أحد أطباء شركة «سانتافي» والسكك الحديدية، ولقبه الكامل هو: «كبير أطباء اتحاد مستشفيات جالت، وكولورادو، وسانتافي». ودار حديثنا حول القلق، فقال: «أن في استطاعة سبعين في المائة من المرضى الذين يقصدون إلى الأطباء أن يعالجوا أنفسهم بأنفسهم، إذا هم تخلصوا من القلق، والمخاوف التي تسيطر عليهم، ولا تحسبن أنني أقصد بذلك إلى أن أمراضهم وهمية، بل هي حقيقية لها ألم يعادل ألم الأسنان التالفة، وربما كان أشد منها بمئات الأضعاف. واذكر مثلا لهذه الأمراض عسر الهضم العصبي، وقرحة المعدة، واضطرابات القلب، والأرق والصداع، وبعض أنواع الشلل.

هذه الأمراض تحدث حقيقة، وأنا اعلم ما أقول، فأنا نفسي قد شكوت قرحة المعدة مدى اثنتي عشرة سنة.

فإن الخوف يسبب القلق، والقلق يسبب توتر الأعصاب واحتداد المزاج، ويؤثر في أعصاب المعدة، ويحيل العصارات الهاضمة إلى عصارات سامة تؤدي في كثير من الأحيان إلى قرحة المعدة.

ويقول الدكتور «جوزيف ف. مونتاجي» مؤلف كتاب «اضطرابات المعدة العصبية»[1]: «إن قرحة المعدة لا تأتي مما تأكله، ولكنها تأتي مما يأكلك»

ويقول الدكتور «و. س. الفاريز» الطبيب بمستشفى مايو الشهير: «كثيرا ما

---

(1) Joseph F. Moniagn "Nervoua. Stomach Troubles

تنشأ قرحة المعدة نتيجة لتقلب العاطفة، واضطرابات الإحساس». وهو يقول هذا بعد دراسته لأكثر من ١٥,٠٠٠ مريض عُولجوا من اضطرابات المعدة في مستشفى «مايو»، وقد اتضح أن أربعة من كل خمسة مرضى ليس لمرضهم أساس عضوي على الإطلاق، بل أساسه الخوف، والقلق، والبغضاء، والأنانية المستحكمة، وعدم مقدرة الشخص على الملاءمة بين نفسه والحياة.

ألقى الدكتور «هارولدس . هايين» الطبيب بمستشفى «مايو» رسالة في اجتماع «الجمعية الأمريكية للأطباء والجراحين العاملين في المؤسسات الصناعية» قال فيها: أنه درس حالة ١٧٦ رجلا من رجال الأعمال من أعمار متجانسة معدلهم ٤٤ سنة. فاتضح له أن: «أكثر من ثلث هؤلاء يعانون واحدا من ثلاثة أمراض تنشأ كلها عن توتر الأعصاب، وهي: «اضطرابات القلب، وقرحة المعدة، وضغط الدم» أفليس محزنا أن تتحطم حياة رجال الأعمال بسبب اضطرابات القلب، وقرحة المعدة، وضغط الدم، ولم يبلغ أحدهم بعد الخامسة والأربعين؟ أهذا هو ثمن النجاح؟ وهل يعد ناجحا ذلك الذي يشتري نجاحه بقرحة المعدة، واضطرابات القلب؟ وما الذي يفيده المرء إذا كسب العالم بأجمعه وخسر صحته؟ فلو أن أحدا ملك العالم لما استطاع إلا أن ينام في مخدع واحد، في وقت واحد، ولِما وسعه إلا أن يأكل ثلاث وجبات في اليوم. فما الفرق بينه في هذا، وبين «الفاعل» الذي يحفر الأرض بمعْوَلِه؟ بل لعل «الفاعل» أكثر استغراقا في النوم، وأكثر استمتاعا بطعامه من رجل الأعمال ذي الجاه والسطوة. وأنني صراحة أفضل أن أكون مزارعا بسيطا في «الاباما» أعزف على قيثارتى إذا ما خلوت من العمل، على أن أحطم صحتي في سن الخامسة والأربعين لكي أؤسس شركة للسكك الحديدية، أو السجاير.

وعلى نكر السجاير، فإن أشهر مُنتج للسجاير في العالم سقط أخيرا ميتا بالسكتة القلبية وهو يحاول أن يلتمس الراحة في غابات كندا.

لقد جمع الملايين، ثم سقط ميتا في سن الواحدة والستين من عمره، ولعله قضى الشطر الأكبر من هذا العمر في اجتلاب ما يسمى «النجاح»، أو «المجد».

وفي اعتقادي أن هذا المالي الكبير برغم كل ما جمع من ملايين، لم ينل من النجاح مثلما نال أبي وقد كان مزارعا. بسيطا في ميسوري الذي مات في سن التاسعة والثمانين، ولم يخلف دولارًا واحدا.

لقد صرح «إخوان مايو» أصحاب المستشفى المعروفون باسمهم بأن أكثر من نصف عدد المخادع في مستشفيات أمريكا يشغلها أشخاص يشتكون من اضطرابات عصبية لا جسمانية.

ولو أنك درست أعصاب هؤلاء الناس تحت مجهر قوي في معمل حديث لبدت صحيحة سليمة كأعصاب جاك دمبسى –بطل الملاكمة المعروف– فهذه الاضطرابات العصبية ليس منشؤها انحطاط الأعصاب، وإنما توتر العواطف، والقلق، والخوف، والهزيمة، واليأس.

لقد قال أفلاطون: «أن أكبر أخطاء الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون العقل، في حين أن العقل والجسد وجهان لشيء واحد، فلا ينبغي أن يعالج أحد الوجهين على حدة».

وقد استغرق علم الطب ألفين وثلاثمائة عام ليتحقق من صدق هذا القول؛ فالآن فقط، بدأنا ننشئ نوعا من الطب يسمى (Paycho Somatic Medecine) «الطب النفسي الجسماني» وهو نوع من الطب يعالج الجسم والنفس في آن واحد.

نعم. لقد هَزم الطب –أو كاد– الأمراض التي تسببها الجراثيم: كالجدري، والكوليرا، والحمى الصفراء، وغيرها. ولكنه –أي الطب– وقف عاجزا أمام القلق، والحرف، والكراهية، واليأس، في حين أن ضحايا هذه الأمراض العاطفية يتزايد عددهم بشكل مروع .

ويقرر الأطباء أن واحدا من كل عشرين أمريكيا سوف يقضي جانبا من حياته في مصحة للأمراض العقلية. ومن الحقائق المريرة أن واحدا من كل ستة شبان تقدموا للالتحاق في الخدمة العسكرية في خلال الحرب العالمية الأخيرة، رُد على أعقابه لأنه مريض، أو ناقص عقليا.

هل تعرف ما الذي يسبب الجنون؟ لا أحد يعرف على وجه التحديد. ولكن من المحتمل أن يكون الخوف، أو القلق من العوامل المؤدية إلى الجنون. فالشخص القلق، العاجز عن مواجهة الحياة وحقائقها يفصم علاقاته ببيئته، ويتراجع إلى حلم من نسج خياله، وبذلك يذلل مشكلاته، ولا يبقى ما يدعوه الى القلق.. وهذا من الجنون.

فوق مكتبي، وأنا أكتب هذا، كتاب للدكتور «ادوارن بودولسكى»، عنوانه «دع القلق، وانعم بالشفاء»[١]، وهذه عناوين بعض فصول الكتاب:

ماذا يفعل القلق بالقلب؟. ضغط الدم الذي يغذيه القلق. الروماتيزم قد يسببه القلق. قلل من القلق من أجل معدتك. كيف يسبب القلق البرد؟. القلق والغدة الدرقية. القلق ومرض البول السكري.

ومن الكتب القيمة الأخرى في موضوع القلق: كتاب «الإنسان عدو نفسه، للدكتور "كارل مننجر[٢]"، الطبيب في عيادة مايو للطب النفسي. والدكتور مننجر في كتابه هذا يحدثك بما يدهشك عن مدى الضرر الذي تلحقه بنفسك إذا سمحت للعواطف الهدامة بأن تسيطر على حياتك، فإذا أردت أن تكف عن الكفاح ضد نفسك، فاقرأ هذا الكتاب (أي كتاب الدكتور مننجر). اقرأه، ثم أعطه لأصدقائك ليقرأوه. إن ثمنه أربعة دولارات؛ وهو مبلغ ليس أصلح من استغلاله في هذا الكتاب لما يعود عليك منه من أطيب الثمرات.

---

(١) Dr. Edward Podolsky: "Stop worrying and Get Will"

(٢) Dr. Karl Meniengar:" Man against Himself"

إن القلق يجعل من أصلب الرجال عودا مريضا واهنا، وقد اكتشف «الجنرال جرانت» هذه الحقيقة قبيل نهاية الحرب الأهلية الأمريكية. وهذا هو تفصيل القصة.

لقد حاصر الجنرال جرانت مدينة «رتشموند» مدى تسعة شهور، انهارت خلالها جيوش «الجنرال لي»، وتحطمت قوتها المعنوية، وأضناها الجوع، ومر عليها وقت كانت فيه فِرق بأكملها تهجر الجيش، وكانت ثمة فرق أخرى تقيم الصلوات في خيامها وهي تصرخ، وتبكي، وتتراءى لها الرؤى المزعجة. لقد دنت الخاتمة، وأحرق جنود «الجنرال لي» مخازن القطن والطباق بمدينة «رتشموند»، كما احرقوا البناء، وفرّوا من المدينة تحت جنح الظلام. بينما اللهيب المندلع يشق أستار الظلام... وجد «جرانت» في تعقبهم والإطباق عليهم من الجانبين، بينما كان الفرسان تحت قيادة «شريدان» يطاردونهم من الأمام وهم يخربون السكك الحديدية، ويستولون على قطارات المؤن. وتخلف «جرانت» وراء جيوشه وهو يعاني صداعا شديدا، واعتكف في بيت ريفي خلف الخطوط. وقد جاء في مذكراته عن تلك الفترة قوله: لقد قضيت الليل في معالجة قدمي بحمامات الماء الساخن، ومفاصلي ورقبتي بالعقاقير الحارة، مؤملا أن أشفى في الصباح. وقد شفي في الصباح التالي، شفي بأسرع مما كان يتصور، ولكن السبب في شفائه لم يكن البخار ولا العقار، إنما ضابط من ضباط الخيالة جاءه يسع على ظهر جواده حاملا إليه خطابا من «الجنرال لي» يبدي فيه رغبته في التسليم.

ويقول جرانت في مذكراته: «عندما جاءني الضابط كنت ما أزال أعاني الصداع، وفي اللحظة التي اطلعت فيها على محتويات الرسالة شفيت تماما».

إن مرض الجنرال جرانت كان يرجع إذن إلى القلق، والتوتر، واهتياج العواطف. وقد شفي بمجرد أن هدأت عواطفه، وتجددت في نفسه الثقة ونشوة الظفر.

وبعد ذلك بنحو سبعين عاما ، اكتشف «هنري مورجنتاو» وزير المالية في عهد الرئيس «فرانكلين روزفلت» أن القلق قد سبب له مرضا مصحوبا بالدوار، وقد جاء في مذكراته أنه استشعر القلق عندما اشترى الرئيس ٤,٤٠٠,٠٠٠(بوشل) من القمح. عسى أن يرتفع سعره. فقد كتب في مذكراته يقول: «لقد أحسست فعلا بالدوار بينما كانت الصفقة تتم، فذهبت إلى بيتي ولزمت فراشي مدى ساعتين بعد الغذاء».

ولو أنني أردت أن أرى ما يفعله القلق بالناس. فليس علي أن أذهب إلى مكتبة، أو إلى طبيب، بل ما على إلا أن أطل من نافذة بيتي حيث أكتب هذا الكتاب، فأرى في حي واحد، وبيتا سَبّب فيه القلق حالة انهيار عصبي، وبيتا آخر سبب فيه القلق مرض البول السكري.

ومن الحقائق المعروفة: أنه عند ما تهبط قيمة الأسهم في البورصة، ترتفع قيمة السكر في البول، والدم بين المضاربين.

عندما انتخب الفيلسوف الفرنسي "مونتاني Monteigne" عمدة في مسقط رأسه –بوردو– قال لمواطنيه: «إنني على استعداد لأن أهيمن على شئونكم بيدي، لا بكبدي ورئتي».

أما جاري الذي سبب له القلق مرض البول السكري. فقد هيمن على عمله في البورصة بدمه وأعصابه، لا بيديه. فأوشك أن بقتل نفسه.

إن القلق يسعه أن يضجعك في مقعد ذي عجلات من وطأة الروماتيزم. أو التهاب المفاصل. وقد وضع الدكتور «رسل لي . سيسل» المدرس في كلية الطب بجامعة كورنال، والأخصائي العالمي في داء التهاب المفاصل قائمة ضمنها أربعة عوامل ينشأ منها التهاب المفاصل وهي:

١– فشل يصيب الإنسان في الزواج.

٢- كارثة مالية، أو حزن عميق.

٣- الوحشة والقلق.

٤- الانفعالات المستمرة.

وطبيعي أن هذه العوامل الأربعة تتفرغ عنها عوامل أخرى كثيرة، ولكن هذه العوامل الأربعة هي الأصل.

مثال ذلك: أن صديقا لي أصابته صدمة عاطفية عندما أفلست شركة الغاز التي كان يعمل بها، فمرضت زوجته بداء التهاب المفاصل، ولم ينفع في علاجها الأدوية والعقاقير. فلما التحق زوجها بعمل آخر، وتحسنت أحواله المالية، شفيت زوجته في الحال، فقد كان القلق على مستقبل زوجها هو منشأ مرضها.

بل أن القلق قد يسبب ألم الأسنان. قال الدكتور «وليم مالك كونيل» في خطاب ألقاه أمام « الجمعية الأمريكية لطب الأسنان: « إن الانفعالات التي يسببها القلق، والخوف، والنزاع الدائم قد تصيب ميزان الكالسيوم في الجسم باختلال ينشأ عنه ألم الأسنان وتلفها». وتحدث الدكتور «ماك كونيل» عن رجل كانت أسنانه سليمة معافاة، إلى أن ساوره القلق على زوجته التي أصابها مرض فجائى. فقد اضطر الرجل في خلال الأسابيع الثلاثة التي قضتها زوجته في المستشفى إلى اقتلاع سبع أسنان.

هل سبق لك أن شاهدت شخصا مصابا بنشاط زائد في الغدة الدرقية؟ لقد شاهدت أنا بعض المصابين بهذا الداء. فوجدتهم يرتعدون، ويهتزون، ويلوح عليهم كأنما يوشك الخوف أن يقتلهم؛ ذلك لأن ازدياد إفراز الغدة زاد من ضربات القلب، فأخذت أعضاء الجسم تعمل بأقصى شدتها، كأنما هي أُتُون اشتدت وقدة النار فيه، فإذا لم تهدأ هذه الوقدة بواسطة عملية جراحية، أو علاج سريع فقد يموت المريض، أو بمعنى آخر يحترق على لظى هذه الجذوة المشتعلة.

ومنذ وقت قصير ذهبت إلى فيلادلفيا بصحبة صديق لي يعاني تضخما في الغدة الدرقية؛ ليزور أخصائيا شهيرا في هذا المرض د، فماذا تظنها النصيحة التي علقها هذا الطبيب داخل إطار في غرفة الانتظار بعيادته؟ ها هي ذي ، فقد دونتها إذ ذاك على ظهر مظروف.

الاسترخاء والترفيه

«إن الترفيه يؤدي إلى الاسترخاء، ولكي ترفه عن نفسك اتبع ما يأتي: ثق بالله واعتمد عليه. أعط بدنك قسطه من النوم. استمتع بالموسيقى. انظر الى الجانب البهيج للحياة. وثق بعد هذا أن الصحة والسعادة من نصيبك».

وكان أول سؤال وجهه الطبيب إلى صديقي هو: « أي انفعال عنيف سبب لك هذا؟». ثم أنه أنذر صديقي أن يكف عن القلق وإلا أصيب بمضاعفات أخرى: كاضطرابات القلب، وقرحة المعدة، والبول السكري. ثم أردف الطبيب الشهير يقول: «وهذه الأمراض كلها بنات عمومة وخؤولة»، وهو على حق، فإنها كلها تتفرع عن القلق.

ذهبت ذات مرة لمقابلة كوكب السينما اللامعة «ميرل اوبيرون»، فصرحت لي بأنها طالما رفضت الإذعان للقلق، فهي تعلم أنه جدير بتحطيم أهم ميزة يتطلبها الظهور على الشاشة البيضاء: وهى جمال المنظر.. ثم قالت: «عندما حاولت للمرة الأولى أن أظهر على الشاشة البيضاء استولى علي الخوف والقلق، فقد كنت قادمة لتوي من الهند، ولم أكن اعرف أحدا في لندن حين كنت ابحث عن عمل، وقد قابلت بعض المخرجين، ولكن أحدا منهم لم بقبل أن يستقبلنى. ولم أكن في تلك الأثناء قلقة وحسب، بل كنت جوعى أيضا، فقد عشت أسبوعين على الخبز، والماء ولا شيء غيرهما. ولكني قلت لنفسي: يا لي من حمقاء، كيف يتاح لي الظهور على الشاشة وأنا بعد لا عهد لي بالتمثيل ولا خبرة، ما لم أكن جميلة فاتنة.

«وقصدت إلى المرآة، وحين تطلعت إليها هالني ما ناله القلق من جمالي.

رأيت التجاعيد قد بدت على وجهي، ولمحت معالم القلق مرتسمة عليه. وهناك قلت لنفسي: إن لم أكف عن القلق في التو واللحظة فإن جمالي –وهو الشيء الوحيد الذي يؤهلني للظهور على الشاشة– خليق بأن يتقوض ويتشوه. وقد كففت عن القلق، وكان جمالي هو السبب الأول في اشتغالي بالتمثيل».

والحق أنه ليس هناك ما يصيب جمال المرأة بالبوار السريع مثل القلق، إنه يمسح الوجه، ويصيبه بتجاعيد، ويحدث فيه تجاويف وتعاريج قبيحة منفرة، بل إنه يصيب شعر الرأس بالشيب المبكر، وقد ينتزعه من منبته. وهو إلى تلك يغضن البشرة، ويتسبب في كثير من أمراض الجلد.

لقد أثبتت الإحصاءات أن القلق هو القاتل رقم (١) في أمريكا. ففي خلال سنى الحرب العالمية الأخير قتل من أبنائنا نحو ثلث مليون مقاتل، وفي خلال هذه الفترة نفسها قضى داء القلب على مليوني نسمة. ومن هؤلاء الأخيرين مليون نسمة كان مرضهم ناشئا عن القلق، وتوتر الأعصاب.

نعم، إن مرض القلب من الأسباب الرئيسية التي حلت بالدكتور «الكسيس كاريل» إلى أن يقول: «أن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا»

وقلما يمرض الزنوج في جنوب أمريكا، والصينيون مثلا بأمراض القلب، فهؤلاء أقوام يأخذون الحياة مأخذا سهلا لينا.

وأنك لترى أن عدد الأطباء الذين يموتون بالسكتة القلبية يزيد عشرين ضعفا على عدد المزارعين الذين يموتون بالسكتة للسب نفسه، فإن الأطباء يحيون حياة متوترة عنيفة، ويدفعون الثمن. وفي هذا يقول العالم النفساني وليم جيمس: «إن الله يغفر لنا أخطائنا، ولكن الجهاز العصبي لا يغفرها قط».

---

(١) Thoreu "Walden"

وإليك حقيقة مدهشة قد يصعب عليك تصديقها: أن عدد الأمريكيين الذين ينتحرون يفوق عدد الذين يموتون بالأمراض متى اختلفت، فلماذا؟.

الجواب في معظم الأحوال هو: القلق.

عندما كان القادة الصينيون القساة في الأزمان الغابرة يريدون تعذيب أسراهم كانوا يشدون وثاقهم، ثم يضعونهم تحت صنبور يقطر منه الماء قطرة قطرة، فإذا هذه القطرات المتساقطة على رؤوس الأسرى على مرور الوقت تصبح كأنها دقات المعاول، وتدفع بهؤلاء المساكين دفعا الى الجنون، وهذه الطريقة نفسها في التعذيب كان يستخدمها الأسبانيون في عهد محاكم التفتيش، والألمانيون في معسكرات الاعتقال في عهد هتلر.

والقلق اشبه بالماء المتساقط قطرة قطرة، ومن ثم فهو يدفع بالناس إلى الجنون والانتحار.

عندما كنت فتى ريفيا في «ميسورى»، كان يغشاني خوف قاتل وأنا أستمع إلى الواعظ «نيللي سنداي» وهو يصف نار الجحيم في الحياة الأخرى. ولكنه لم يحدث قط أن ذكر الجحيم الذي يسببه القلق في الدنيا، وهو لعمري أشد منه قساوة.

أتحب هذه الحياة؟ أتريد أن تعيش طويلا وتستمتع بالصحة الطيبة؟ اقرأ إذن ما كتبه الدكتور الكسيس كاريل: «إن الذين يسعهم الاحتفاظ بالسلام، والطمأنينة النفسية وسط ضجيج مدينة عصرية ، معصومون –ولا ريب– من الأمراض العصبية» فهل يسعك أن تحتفظ بالسلام الداخلي وسط ضجيج مدينة عمرية؟ إذا كنت إنسانا طبيعيا فسيكون جوابك: « نعم »، فإن للكثيرين منا من القوة أكثر مما يدركون، وفي داخل أنفسهم قوى من المحتمل أنهم لم يستخدموها إطلاقا. كما قال «ثورو» في كتابه الخالد «والدن»[١]: «لست أعرف حقيقة أكثر تشجيعا من

---

(١)

أن للإنسان مقدرة فائقة على إعلاء شأنه عن طريق بذل الجهود، فلو أن إنسان سعي إلى أن يحيا الحياة التي يتصورها في خياله فسوف يصادف من النجاح ما لا يخطر له ببال».

ومن المؤكد أن كثيرين من قراء هذا الكتاب لهم من قوة الإرادة والقوى النفسية الكامنة مثلما للسيدة «أولجا جارفي» التي عرفتها في بلدة «كورداليه» بولاية ايداهو.. فقد اكتشفت هذه السيدة أن في استطاعتها –برغم كل الظروف المؤلمة التي أحاطت بها– أن تطرد القلق.

وها هي قصة السيدة أولجا كما روتها لي: « منذ أكثر من ثمانية أعوام كان محكوما علي بالموت البطيء ، الشديد الألم بسبب مرض السرطان؟ وقد أيّد هذا «الحكم» أشهر الأطباء في هذه البلدة. وكنت شابة، ولم أكن لأرغب أن أموت. وفي خضم يأسي المروع اتصلت بطبيبي تليفونيا في «كيلوج» وصرخت تنمية باليأس الذي يغمر قلبي . فقال لي وهو ضيق الصدر نوعا: ماذا دهاك؟ أليست لكِ مقدرة على الكفاح؟ إنك ستموتين لو ظللت تصرخين هكذا، نعم أن حالتك سيئة، حسن، اقبلي هذه الحقيقة، وواجهي الحقائق، وكفي عن القلق، ثم افعلي شيئا».

وعندئذ أخذت على نفسي عهدا صارما ألا استسلم للقلق، وألا اصرخ. فإذا كان للعقل تأثير على الجسم فإني سأنتصر، ولسوف أنتصر، ولسوف أعيش.

وكانت الكمية المقررة لي من أشعة «اكس» لعلاج السرطان –الذي وصل معي إلى درجته الأخيرة، ولم يعد هناك مجال لاستخدام الراديوم– هي عشر دقائق ونصف دقيقة يوميا لمدة ثلاثين يوما، ولكن أطبائي عرضوني للأشعة لمدة ١٥ دقيقة ونصف دقيقة يوميا مدى ٤٩ يوما، وبرغم أن عظامي برزت من جسدي، وبرغم أن قدمي تصلبتا كالرصاص، فإنني لم أصرخ قط، بل كنت ابتسم، أو على الأصح كنت أقسر نفسي على الابتسام.

«ولست من الحماقة بحيث أعتقد أن الابتسام وحده يشفي من السرطان،

ولكني أعتقد إن انشراح النفس يساعد الجسم على مقاومة المرض. وعلى أية حال فقد شفيت من السرطان، والفضل في ذلك الكلمات المشجعة الحافزة التي قالها لي طبيبي الدكتور "ماك كافري"»: «واجهي القلق، كفي عن القلق وافعلي شيئا».

ولسوف اختتم هذا الفصل بالتمهيد الذي اخترته له، وهو قول الدكتور كاريل.

«إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا».

أكان الدكتور كاريل يقصدك أنت بهذه العبارة ؟

حقائق أساسية عن القلق ينبغي أن تعرفها

القاعدة رقم ١:

إذا أردت أن تتجنب القلق فافعل ما فعله سير وليم أوسلر: عش في نطاق يومك، ولا تقلق على المستقبل. عش اليوم حتى يحين وقت النوم.

القاعدة رقم ٢ :

عندما تأخذ المشكلات بابتلائك –في المرة القادمة– ولا تستطيع منها فكاكا، جرب الطريقة السحرية التي فعلها ويليس كاريير واسأل نفسك:

(أ) ما أسوأ الاحتمالات التي يمكن أن تحدث؟

(ب) هيىء نفسك ذهنيا لقبول أسوأ الاحتمالات إذا لزم الأمر.

ج) حاول أن تنقذ ما يمكن انقاذه من هذا الاحتمال الذي هو أسوأ الاحتمالات، والذي أعددت نفسك ذهنيا لقبوله.

القاعدة رقم ٣ :

ذكر نفسك دواما بالثمن الفادح الذي يتقاضاه القلق من صحتك، واعلم أن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا.

الجزء الثاني

الطرق الأساسية لتحليل القلق

الفصل الرابع

كيف تحلل أسباب القلق وتزيلها؟

إن لى ستة من الخدم المخلصين.
عنهم تعلمت كل ما أعلم علم اليقين،
سماؤهم هـ: ماذا، ولماذا، ومتى،
وكيف، وأين، ومن.

ردیارد کبلنج

هل تزيل « الطريقة السحرية » التي ابتكرها كايير –والتي أتينا على شرحها في الفصل الثاني من الجزء الأول– كل أسباب القلق، وتحل كل مشكلاتنا؟ كلا، بقى أن نتعلم الخطوات الأساسية الثلاث التي يجب اتخاذها لتحليل مشكلة ما والقضاء عليها، وهذه الخطوات هي:

١. استخلص الحقائق.

٢. حلل هذه الحقائق.

٣. اتخذ قرارا حاسما، ثم اعمل بمقتضى هذا القرار.

لقد علّمنا أرسطور هذه الخطوات الثلاث، واستخدمها بدوره، وأنت وأنا لا محيص لنا من استخدامها إذا كان علينا أن نحل المشكلات التي تعيينا، وتحيل أيامنا ولياليِنا إلى جحيم لا يطاق.

ودعنا نناقش الخطوة الأولى:

استخلص الحقائق

لماذا يتحتم علينا أن نستخلص الحقائق؟ لأننا مالم نحصل على الحقائق فلن يتسنى لنا عقلا أن نحل مشكلاتنا، فبدون الحقائق لن نملك إلا أن ندور حول المشكلة في دوائر لا نهاية لها. وليست هذه فكرة ابتدعتها، وإنما ابتدعها منذ عشرين عاما «هربرت هوكس» عميد كلية كولومبيا. فقد استطاع هذا الرجل أن يُعين مائة ألف طالب على حل مشكلاتهم، والتخلص من القلق. وقد قال لي مرة: «أن نصف المشكلات التي تسبب القلق منشؤها أن الناس يحاولون اتخاذ القرارات قبل أن تتوفر لهم المعلومات الكافية التي تتيح لهم اتخاذ قرارا ما. فمثلا: إذا كانت لدي مسألة يتحتم على أن أنهيها في الساعة الثالثة من يوم الثلاثاء القادم، فإنني مبدئيا لا أحاول قط اتخاذ قرار بشأنها حتى يحين الثلاثاء القادم. ثم إلى أن يحين الثلاثاء القادم أركز ذهني في استخلاص الحقائق المحيطة بها. ولست أقلق، أو اضطرب، أو اقضي الليالي مسهدا، وإنما كل ما افعله هو أن أركز ذهني في استخلاص الحقائق المحيطة بالمسألة. فإذا حان يوم الثلاثاء كانت الحقائق جاهزة في ذهني، وفي هذا أكبر العون على إنهائها، واتخاذ قرار حاسم فيها».

وقد سألت العميد هوكس: هل خلصته هذه الوسيلة من القلق كليا؟، فقال: نعم. وفي استطاعتي أن أقول مخلصا أن حياتي أصبحت خلوًا من القلق على الإطلاق. وقد وجدت أن الإنسان إذا بذل شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة، فإن قلقه غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التي يجنيها.

ودعني أكرر هذا القول: «إذا بذل الإنسان شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة، فإن قلقه غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التي يجنيها».

فماذا تظن أكثرنا يفعل؟ إننا قلما نعني بالحقائق إطلاقا، وإذا حدث أن حاول أحدنا استخلاص الحقائق، فإنه يتصيد منها ما يعضد الفكرة الراسخة في ذهنه، ولا يعني بما ينقضها؛ أي انه يسعى إلى الحقائق التي تبرر علته، وتتفق مع أمانيه، وتتفق

مع الحلول السطحية التي يرتئيها. وفي ذلك يقول «أندريه موروا»: «كل ما يتفق مع ميولنا ورغباتنا الشخصية يبدو في أعيننا معقولا، أما ما يناقض رغباتنا فانه يثير غضبنا». فهل من المستغرب –والحالة هذه– أن يصعب علينا الوصول إلى حل لمشكلتنا؟ أولسنا نسخر من الشخص الذي يقبل على حل مسألة حسابية بسيطة مفترضا أن ٢+٢ = ٥؟ ومع ذلك فكثيرون جدا في هذا العالم يحيلون حياتهم إلى سعير بإصرارهم على أن مجموع اثنين واثنين هو خمسة، وربما خمسمائة، فما العلاج؟ العلاج هو أن نفصل بين عواطفنا وتفكيرنا، وأن نفعل مثلما فعل العميد «هوكس»؛ أي نستخلص الحقائق المجردة بطريقة محايدة . وليس هذا سهلا ميسورا مع وجود القلق، فإننا حين يعترينا القلق نصبح مطية لعواطفنا، ولكن ثمة طريقتين تساعدان على رؤية الحقائق مجردة، وقد جربتهما بنفسي ولمست نفعهما:

١. عندما أحاول استخلاص الحقائق أتظاهر كأنما أستخلصها لا لنفسي، وإنما لشخص آخر. وهذا الاتجاه الذهني يساعدني على اتخاذ نظرة محايدة إلى الحقائق مجردة من العاطفة.

٢. في أثناء جمع الحقائق أتظاهر كأني ممثل الاتهام في ساحة المحكمة، أو بمعنى آخر أحاول أن استخلص الحقائق المضادة لمصلحتي. ثم أدون المجموعتين من الحقائق: التي في مصلحتي، والتي تنافي مصلحتي، وأدرسهما جيدا، وغالبا ما أجد الرأي السديد شيئا يتوسط هذين النقيضين.

هذه هي الفكرة التي أريد توضيحها، فلا أنت، ولا أنا، ولا العلامة «اينشتين»، ولا المحكمة العليا للولايات المتحدة الأمريكية من الذكاء والألمعية بحيث تصل إلى قرار حصيف، أو رأي سديد في أية مشكلة، مالم تحصل أولا على الحقائق كافة.

إذن فالقاعدة الأولى لحل مشكلاتنا هي:

استخلص الحقائق، افعل ما فعله العميد هوكس، تجنب حل مشكلاتك

ما لم تحصل أولا على الحقائق بطريقة محايدة.

على أن الحصول على الحقائق التي تغمر الدنيا بأسرها لن يجدينا شيئا حتى نحللها ونفسرها. ولقد وجدت بالتجربة أن من الأيسر تحليل الحقائق بعد تدوينها، بل أن مجرد تدوين الحقائق التي تحيط بمشكلتنا هو في حد ذاته شوطًا طويل في طريق الوصول إلى قرار معقول.. وفي ذلك يقول «تشارلس كيترنج»: «المشكلة المدونة تفاصيلها هي مشكلة نصف محلولة».

ودعني أبين لك كيف أمكن تطبيق ذلك كله عمليا، ولنأخذ «جالن ليتشفيلد» مثلا. وقد عرفته منذ عدة سنوات مضت رجل من أكثر رجال الأعمال الأمريكيين في الشرق الأقصى نجاحا. وكان اليتشفيلد في الصين عام ١٩٤٢م حين غزا اليابانيون شنغهاى، وهذه هي قصته كما رواها لي حين استضفته في منزلي:

وعندما غزا اليابانيين «هاربور»، وبدأوا يتدفقون عنى شنغهاى ، كنت إذ ذاك مديرا لشركة آسيا للتأمين على الحياة في شنغهاى، فما لبثوا أن أرسلوا إلي ضابطا برتبة أدميرال، يطلب إلي تصفية ممتلكات الشركة، ولم يكن لي خيار في الأمر، فإما أن التعاون مع الغزاة، وإما ... و« إما» الثانية هذه ليس لها إلا معنى واحد... الموت.

« وبدأت أنفذ ما أمرت به.. وأعددت قائمة بممتلكات الشركة سلمتها للأدميرال، غير أني أسقطت من هذه القائمة مبلغا قدره ٧٥٠،٠٠٠ دولار، وقد أسقطت هذا المبلغ لأنه في الواقع يخص فرع الشركة المستقل في «هونج كونج»، ولكني برغم ذلك ساورني الخوف خشية أن يكون مصيري الموت في الماء المغلي إذا اكتشف اليابانيون ما فعلته. ولقد اكتشفوه بعد ذلك بقليل.

ولم أكن في مكتبي بالشركة حين تم اكتشاف ذلك. ولكن رئيس الحسابات كان هناك، وقد أنبأني تليفونيا بأن الأدميران الياباني تميز غضبا، ووصفني باللص الخائن.

نعم، لقد تحديت الجيش الياباني، وليس لهذا إلا عقاب واحد: هو الزج بي في السجن الذي يسمونه «بيت الجسر».

بيت الجسر: السجن الذي يتخذه الجستابو الياباني مكانا للتعذيب.. لقد عرفت أشخاصا تخلصوا بالانتحار من عذاب هذا السجن، وعرفت أشخاصا آخرين لاقوا حتفهم بعد عشرة أيام من استجوابهم وتعذيبهم في هذا السجن، وها هو دوري قد حل.

أنبأني رئيس الحسابات بهذا بعد ظهر يوم الأحد، وكنت خليقا أن أهلك رعبا لو لم تكن لي طريقة خاصة اتبعها في حل مشكلاتي، فمنذ سنين مضت كنت كلما استولى علي القلق أعمد إلى الآلة الكاتبة، وأدون على ورقة سؤالين. وهما:

١- علام يساورني القلق؟

٢- ما الذي يسعني أن أفعله لأكف عن القلق؟

«وكنت فيما مضى أجيب عن هذين السؤالين شفويا لا تحريريا، ولكن وجد أن تدوين الإجابة يوضح معالم تفكيري. ومن ثم قصدت بعد ظهر يوم الأحد الذي سمعت فيه بهذه الأنباء إلى غرفتي في جمعية الشبان المسيحية بشنغهاي، وعمدت إلى الآلة الكاتبة وكتبت:

س: لماذا يساورني القلق؟

ج: لأنني أخشى أن يزج بي في سجن «بيت الجسر» غدا صباحا.

س: ما الذي يسعني أن افعله لأكف عن القلق؟

وعندئذ أنفقت ساعات طويلة في التفكير، وخلصت من التفكير إلى مناهج أربعة، استطيع أن أنهجها فدونتها، ودونت معها كافة احتمالاتها:

١- أستطيع أن أوضح الأمر للأدميرال الياباني، ولكنه لا يتكلم الانجليزية، وإذا

حاولت أن أستعين بمترجم فقد أثير غضبه مرة ثانية، وقد يعني هذا موتًا محققا لي، فهو غليظ القلب، ولعله يفضل أن يزج بي في «بيت الجسر» على أن يناقشني في الأمر.

٢- أستطيع أن أحاول الهرب من المدينة، ولكن هذا محال، فانهم يقتفون خطواتي على الدوام، ويتحتم علي أن أسجل مواعيد دخولي وخروجي، حيث أقيم بجمعية الشبان المسيحية، ولو أنني حاولت الهرب ثم قبضوا علي، فإني أقتل رميا بالرصاص.

٣- أستطيع أن أمكث هنا في غرفتي ولا أذهب إلى الشركة ثانية. لكنني إن فعلت هذا فسيشتبه الأدميرال الياباني في أمري، وقد يبعث بجنوده ليقبضوا علي، ويزجوا بي في بيت الجسر دون أن يعطوني فرصة لأنبس بكلمة.

٤- أستطيع أن أذهب إلى مكتبي في الشركة صباح يوم الاثنين كعادتي وكأن شيئًا لم يحدث، فإذا فعلت فمن المحتمل أن يكون الأدميرال مشغولا جدا، فلا يذكر فعلتي، وإذا ذكرها فمن المحتمل أن تكون نار غيظه قد بردت، فلا يناقشني في الأمر، وحتى إذا ناقشني فستكون لدي فرصة لأوضح له جلية الأمر.

وإذن فذهابي إلى المكتب صباح يوم الاثنين، وكأن شيئا لم يحدث يمنحني فرصتين للنجاة

وبمجرد أن انتهيت من تقليب أوجه النظر في المسألة ، واعتزمت تنفيذ الخطة الرابعة، أحسست بالراحة التامة ، وزايلني القلق.

وعندما دخلت مكتبي صباح يوم الاثنين وجدت الأدميرال جالسا والسيجارة في فمه، فحملق في كعادته، ولم يقل شيئا حينئذ، ولا في الأيام التالية. وبعد ستة أسابيع دُعي الأدميرال إلى طوكيو، وبذلك أختتمت متاعبي، وحُلت مشكلتي.

ولعلّي أدين بنجاتي من موت محقق لجلستي تلك بعد ظهر يوم الأحد، وتدوين الخطط الأربع المختلفة التي يمكنني اتخاذها، وعواقب كل منها، ولو أنني لم أفعل هذا فربما ترددت واضطربت، وأقدمت على عمل غير مدروس توحيه إلى اللحظة، ولو أنني لم أفكر في مشكلتي وانتهِ إلى قرار حاسم، فربما انتابني القلق طوال ما بعد ظهر الأحد وحرمني النوم ليلا، وربما ذهبت إلى المكتب صباح الاثنين التالي، وقد ارتسم القلق والانزعاج على وجهي، وهذا وحده كان كفيلا بإثارة شكوك الأدميرال الياباني.

« ولقد أثبتت لي التجربة مرة بعد أخرى ، الفائدة العظمى، لاتخاذ قرار حاسم ، أما التخاذل عن اتخاذ قرار ، و الدوران حول المشكلة بلا هدف ، فهما اللذان يدفعان الرجال إلى الانهيار العصبي ، وقد وجدت أن مقدار خمسين في المائة من القلق يتلاشى بمجرد أن أصل إلى قرار حاسم واضح المعالم، وأن أربعين في المائة مما تبقى من القلق يتلاشى عندما أبدأ بتنفيذ القرار الذي اتخذته، ومن ثم فأنا أطرد تسعين في المائة من القلق باتخاذ هذه الخطوات الأربع:

١- تدوين الأسباب التي أثارت قلقي بوضوح تام.

٢- تدوين الخطوات التي أستطيع اتخاذها للقضاء على القلق.

٣ - اتخاذ قرار حاسم.

٤- البدء في تنفيذ القرار الذي توصلت إليه.

ومستر «جاليه ليتشفورد» هو الآن مدير فرع الشرق الأقصي لشركات «ستار، وبارك، وفريمان» بنيويورك... ألا ترى أن طريقته رائعة؟ ذلك لأنها فعالة، مجدية، تعالج المشكلة من أساسها، وفضلا عن هذا فإنها تنتهي بالقاعدة رقم ١ التي لا غنى عنها في مكافحة القلق، وهي: أفعل شيئا للقضاء على القلق. فإن لم تفعل شيئا، فإن محاولتك استخلاص الحقائق ليست إلا مضيعة للوقت

والجهد.

قال وليم جيمس: «عندما تتوصل إلى قرار وتأخذ في تنفيذه ضع نصب عينيك الحصول على نتيجة، ولا تهتم لغير هذا» ويقصد وليم جيمس بهذا أنك متى اتخذت قرارا فلا تتردد، ولا تحجم، ولا تراجع خطواتك، ولا تخلق لنفسك الشكوك والأوهام، ولا تنظر إلى الوراء، بل أقدم على تنفيذ قرارك غير هياب ولا وجل.

سألت مرة «وايت فيلبس» وهو أحد الرجال البارزين في صناعة البترول في أوكلاهوما كيف كان ينفذ قرارته فأجاب: لقد وجدت أن الاستمرار في التفكير في إحدى المشكلات إلى أبعد من مدى معين يخلق القلق ويولد الاضطراب. فإنه يأتي وقت تصبح فيه المداومة على التفكير ضررا يجب اجتنابه، فمتى اتخذت قرارا اعمد إلى تنفيذه دون أن تلتفت إلى الوراء.

لماذا لا تطبق طريقة «جاليه ليتشفورد» في التو واللحظة على إحدى مشكلاتك التي تسبب لك القلق؟.

هذا السؤال رقم (١): لماذا يساورني القلق؟ (ضع إجابتك هنا في المكان المخصص للإجابة تحت كل سؤال).

الجواب: ———————— ——————— ——————————————

————————————————————————————————————

————————————————————————————————————

——————————————

السؤال رقم (٢): ماذا استطيع أن أفعل للقضاء على القلق؟

الجواب: ————————————————————————————

————————————————————————————————————

السؤال رقم (٣): ما هي أفضل وسيلة اتخذها للقضاء على القلق؟

الجواب: ------------------------------------

السؤال رقم (٤): متى ابدأ بتنفيذ هذه الوسيلة؟

الجواب: ------------------------------------

الفصل الخامس

كيف تطرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك؟

إذا كنت من رجال الأعمال، فلعلك تقول لنفسك في هذه اللحظة: ما أسخف عنوان هذا الفصل! إني خبرت عملي عشرين عاما، أو يزيد، فلا شك أنني أدرى الناس بجواب هذا السؤال.. إن مجرد التفكير في أن شخصا غريبا عني، وعن عملي يريد أن يدلني على كيفية طرد القلق المتعلق بعملي لهو السخف بعينه. والحق معك، فقد كنت سأشعر هذا الشعور نفسه لو أنني قرأت مثل هذا العنوان منذ بضعة أعوام. فإنه يزجي وعودا كبارا، وما أرخص إزجاء الوعود.

نعم، أنت محق في أنني لا أستطيع معاونتك على طرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك. فأنت وحدك الذي يسعك هذا، ولكن الذي أبتغيه هو أن أطلعك على تجارب أشخاص مثلك وسعهم أن يطردوا القلق، ثم أدع لك الباقي تتكفل به.

ولعلك تذكر أنني في صفحة ٥٦ من هذا الكتاب اقتبست قول الدكتور «ألكسيس كاريل»: «إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا».. فإذا كان القلق من الخطورة بهذه الدرجة، أفلا تراها صفقة رابحة لك إن أنا عاونتك على طرد عشرة في المائة فقط من القلق الذي يساورك على عملك؟.. ولعلك تقول: «نعم»، وحسنا. فها أنا ذا أريك كيف استطاع أحد رجال الأعمال أن يوفر على نفسه لا خمسين في المائة من قلقه فحسب، بل خمسة وسبعين في المائة من وقته الثمين أيضا، الذي كان يضيع سدى في اجتماعات لا تنتهي يرجو من ورائها حل المشكلات المتعلقة بعمله.

عرفت هذا الرجل في أوهايو، ويدعى «ليون شيمكن»: وهو أحد أصحاب

دار «سيمون وسكستر» للنشر بميدان روكفلر رقم ٢٠ بنيويورك.

وإليك تفاصيل التجربة التي مر بها «ليون شيمكن » كما رواها هو:

«دأبت مدى خمسة عشر عاما متواصلة على عقد اجتماعات يومية مع مساعدي لدراسة المشكلات الخاصة بالعمل، فإذا احتوتنا غرفة الاجتماع رحنا نتساءل: هل نفعل هذا؟ أم ترى نفعل ذاك؟ أم يحسن ألا نفعل شيئا على الإطلاق؟. ولا تلبث أعصابنا أن تتوتر، ونتململ في مقاعدنا، أو نذرع أرض الغرفة جيئة وذهابا، وقد يحتدم بيننا الجدل وندور حول الموضوع المطروح للبحث في دوائر مغلقة لا منفذ لها، فإذا أقبل المساء وجدت نفسي منهك القوى متعبا. وقد توقعت أن تستمر الحال على هذا المنوال إلى نهاية حياتي، فقد استمرت خمسة عشر عاما ولم يخطر ببالى أن ثمة وسيلة أجدى في بحث مسائل العمل من هذه، ولو أن إنسانا أخبرني إذ ذاك أن في استطاعتي توفير ثلاثة أرباع الوقت الذي أبدده هباء في هذه الاجتماعات القلقة المتوترة، فضلا عن ثلاثة أرباع المجهود العصبي الذي أبذله لحسبته من أولئك الواهمين المتفائلين.

ثم تصادف أن عنت لي فكرة عمدت إلى تطبيقها، فإذا هي تعود عليّ بأحسن الثمرات، فضلا عن الراحة التي كنت أنشدها وأحسبها ضربًا من الخيال. ومازلت منذ ثمانية أعوام أطبق هذه الخطة التي كان لها فعل السحر في إنتاجي، وصحتي، وسعادتي.

أقول أنها كالسحر.. وهي حقا كالسحر وبسيطة للغاية، وإليك تفصيلها:

أولا: كففت في التو عن نظام المناقشة الذي كنت التزمه أثناء اجتماعي مع مساعدي، ذلك النظام الذي كان يقضي بأن يسرد عليّ المساعدون تفاصيل الأخطاء التي وقعت، أو المشكلات التي صادفتهم، ثم يسائلوننى: ماذا نحن فاعلون؟

ثانيا: وضعت قاعدة جديدة تحتم على كل واحد من مساعدي يريد أن يعرض على مشكلة ما أن يقدم لي أولا مذكرة تشمل الإجابة عن هذه الأسئلة الأربعة:

١- ما هي المشكلة؟ (وقد تعودنا فيما مضى أن ننفق ساعة، أو ساعتين في مناقشة حامية دون أن ندري ما هي المشكلة على وجه التحديد، كما اعتدنا أن نحيط المشكلة باللبس والغموض دون أن يفكر أحدنا في تدوين موضوع المشكلة بوضوح).

٢- ما هو منشأ المشكلة؟ (وإذا رجعت بذاكرتي إلى الوراء، يروّعني ما أنفقناه من ساعات دون أن نحاول الوقوف على الأسباب التي دفعت المشكلة إلى حيز الوجود).

٣- ما هي الحلول الممكنة لهذه المشكلة؟ (وفيما مضى كان كل منا يقترح حلا فيجادله زميل له، وكثيرا ما كانت الخواطر تهتاج فتنأى بنا عن الحل المقترح، وفي نهاية الاجتماع لم يكن يخطر لأحد منا أن يكون الحلول التي عرضنا لها أثناء المناقشة).

٤- ما هو أفضل الحلول؟ (وقد اعتدت من قبل أن أدخل قاعة الاجتماع مع مساعديّ الذين أرهقهم القلق ساعات طوال، فحدا بهم إلى الدوران حول المشكلة في حلقات مفرغة دون أن يستخلصوا حلا محددا).

وكان من نتيجة هذه الخطة أن قل إلتجاء مساعدي لعرض مشكلاتهم على. لماذا؟ لأنهم لكي يجيبوا عن هذه الأسئلة الأربعة، يجب أن يحصلوا على الحقائق المحيطة بالمشكلة كافة، فإذا توفرت لهم الحقائق كافة، فغالبا ما يحل ثلاثة أرباع المشكلة من تلقاء ذاته، ولم يعد حل الباقي يحتاج إلى معاونتي.

وحتى اذا أوجبت الظروف مشاورتي، فإن المناقشة لا تستغرق أكثر من ثلث

الوقت الذي كانت تستغرقه فيما قبل؛ لأنها – أي المناقشة– تسير في طريق مرسوم.

«ونحن الآن بفضل هذه الخطة نستهلك وقتا ضئيلا في القلق، ومناقشة الأخطاء. ووقتا طويلا في «العمل» على تلافِ هذه الأخطاء».

وحدثني صديقي «فرانك بتجر» وهو أحد المشتغلين ببيع عقود التأمين على الحياة الناجحة في هذا المضمار بأنه استطاع، لا أن يقلل من القلق وحسب، بل أن يضاعف أرباحه أيضا بانتهاجه خطة مماثلة لتلك التي أسلفنا ذكرها. قال لي مستر بتجر:

عندما بدأت الاشتغال بالتأمين على الحياة كانت تملؤني حماسة لا حد لها، وشغف شديد بعملي. ثم حدث أن تجمعت في طريقي العقبات والصعاب، فانتابني اليأس، وبدأت أحتقر العمل وأفكر في تركه. وكنت خليقا بأن أتركه فعلا لو لم يخطر لى ذات صباح أن أحاول الوصول إلى أسباب القلق الذي يساورنى.

١– سألت نفسي: ما هي المشكلة بالضبط؟

وأجبت عن هذا السؤال بأن أرباحي من العمل أصبحت لا توازى المجهود الذي أبذله فيه. كنت اذهب إلى العميل الذي أريد التأمين على حياته، فأبدأ الحديث معه كأحسن ما يكون البدء، ويسير بنا الحديث مبشرا بالخير، حتى إذا حان وقت عقد الصفقة قال لى العميل: «حسنا. دعني أفكر في الأمر.. هل لك أن تتفضل بزيارتي في وقت آخر؟» هذا المجهود الذي يضيع سدى هو منشأ مشكلتي، وهو الذي يسبب لي القلق.

٢– وعدّت أسأل نفسي: ما هي الحلول الممكنة لهذه المشكلة؟

ولكي أجيب عن هذا السؤال كان لزاما على أن أدرس الحقائق المحيطة بمشكلتي، وعمدت إلى سجل الصفقات التي أتممتها خلال الأثني عشر شهرا

الماضية، فاستخرجتها ودرستها؛ وإذ ذاك تكشفت لي حقيقة مدهشة. وجدت أن ٧٠ في المائة من مجموع صفقاتي تمت من المقابلة الأولى، وأن ٢٣ في المائة من هذه الصفقات تمت من المقابلة الثانية، وأن ٧ في المائة فقط من الصفقات تمت من المقابلة الثالثة.

فما أكثر هذه الصفقات الأخيرة هي التي كانت تثير فيّ القلق والنقمة على العمل!، أي أنني -بمعنى آخر- سمحت للقلق، واليأس، والتوتر أن تعصف بي من أجل ٧ في المائة فقط من مجموع الصفقات التي أعقدها.

٣- ما هو أفضل الحلول؟

وأصبح الجواب عن هذا السؤال هينًا: يجب أن أمتنع عن الاسترسال في صفقة لا تتم بعد المقابلة الثانية. وقد فعلت هذا وأنفقت الوقت الذي توفر لي كنتيجة لذلك في محاولة عقد صفقات جديدة، فلم يمض وقت قصير حتى استطعت أن أضاعف دخلي؛ إذ تضاعفت صفقاتي».

وقد أسلفت أن مستر «فرانك بتجر» هو الآن أحد الناجحين في ميدان التأمين على الحياة، فهو يعقد سنويا عقود تأمين قيمتها مليون دولار. وبرغم هذا، فقد أشرف في وقت ما على ترك هذا العمل المربح و التسليم بالخيبة والفشل.

وأنت تستطيع بالإجابة عن هذه الأسئلة الأربعة السالفة الذكر أن تحل المشكلات الخاصة بعملك، فتوفر على نفسك القلق الناجم عنها.. وها أنا أعيد عليك التحدي الذي بدأت به هذا الفصل. «إنك تستطيع أن تطرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك إذا أنت أجبت عن هذه الأسئلة الأربعة، وعملت وفقا لإجابتك».

الجزء الثاني في سطور

الطرق الأساسية لتحليل القلق

القاعدة رقم (١) :

استخلص الحقائق، واذكر قول العميد هوكس: «أن نصف القلق في العالم منشؤه محاولة الوصول إلى قرارات حاسمة قبل أن تكتمل لدينا المعلومات الكافية لاتخاذ قرار».

القاعدة رقم (٢) :

بعد أن تزن الحقائق بعناية، اتخذ قرارا .

القاعدة رقم (٣) :

متى اتخذت قرارا حصيفا أقدِم على تنفيذه، ولا تتهيب العواقب.

القاعدة رقم (٤) :

عندما يساورك القلق على عملك أجب عن هذه الأسئلة الأربعة، ودون إجابتك:

(١) ما هي المشكلة؟

(ب) ما سبب المشكلة؟

(ج) ما هي الحلول الممكنة؟

(د) ما هو أفضل الحلول؟

تسعة اقتراحات للحصول على أقصى فائدة من هذا الكتاب

١- إذا أردت أن تستفيد أقصى الفائدة من هذا الكتاب، فهناك مطلب لا غنى عنه، مطلب هو أهم من كل المبادئ والقواعد الواردة في الكتاب، وإن لم يتوفر لك هذا المطلب، فإن ألف قاعدة، وألف طريقة لن تغنيك شيئا.

فما هو هذا المطلب السحرى؟ هو رغبة عميقة راسخة في الإفادة من هذا الكتاب، وتصميم قوي على قهر القلق والتغلب عليه، وبدء حياة جديدة سعيدة.

فكيف تنمي في نفسك هذه الرغبة؟ بأن تذكّر نفسك على الدوام بأهمية المبادئ التي يتضمنها هذا الكتاب. صور لنفسك أن العمل بمقتضى هذه المبادئ سوف يعينك على أن تحيا حياة حافلة سعيدة. قل لنفسك مرارا وتكرارا «إن راحتي الذهنية، وسعادتي، وصحتي، وربما دخلى -بمرور الزمن- تعتمد على تطبيق هذه الحقائق العملية والواردة في هذا الكتاب».

٢- اقرأ كل فصل من هذا الكتاب قراءة أولية سريعة لتستخلص الفكرة العامة. وقد يغريك هذا على أن تنتقل إلى الفصل الذي يليه، ولكن لا تفعل.. اللهم إلا إذا كنت تقرأ لمجرد التسلية. أما إذا كنت ترغب في أن تقهر القلق وتبدأ الحياة، فاعمد ثانية إلى الفصل الذي قرأته سريعا، وتعمق في قراءته، وسوف ترى بمرور الوقت أن هذه الطريقة أحفظ للوقت وأجدى نفعا.

٣- توقف في خلال قراءتك، وفكر فيما قرأت. اسأل نفسك: متى، وأين تطبق كل اقتراح طالعته؟ فمثل هذه القراءة أفضل وأنفع من أن تنطلق كالسهم قارئا الفصل تلو الفصل.

٤- اقرأ هذا الكتاب وأنت ممسك بقلم أحمر في يدك، حتى إذا كان اقتراحا ترى أن في وسعك تطبيقه ضع علامة أمامه، أما إذا كان اقتراح ذو أهمية خاصة لك، فارسم تحت كل عبارة من عباراته خطا، أو ضع أمامه هذه العلامة (x x

x). فإن وضع العلامات على الكتاب يجعله أكثر نفعا، وأسهل في المراجعة.

٥- أعرف رجلا قضى خمسة عشر عاما في منصب مدير شركة كبرى من شركات التأمين على الحياة، وهو يقرأ مرة في كل شهر جميع عقود التأمين التي أبرمتها شركته. لماذا؟ لأن التجربة علمته أن هذه هي الطريقة التي يستطيع بها أن يحفظ في ذهنه البنود التي يحتويها كل عقد.

وقد أنفقت أنا سنتين في تأليف كتاب في فن الخطابة العامة، وبرغم ذلك أراني مضطرا لمراجعة كتابي من حين لآخر؛ لكي أتذكر ما كتبته أنا نفسي، فإن السرعة التي ننسى بها مدهشة حتما.

وإذن، فإذا أردت أن تحصل على فائدة حقيقية دائمة من هذا الكتاب فلا تحسب أن مطالعتك إياه مرة واحدة تكفي، فبعد أن تقرأه بإمعان، ينبغي أن تخصص بضع ساعات كل شهر لتراجعه مرة أخرى. احتفظ به على مكتبك ليكون في مواجهتك كل يوم، تصفحه بقدر ما تستطيع، وتذكر أن تطبيق هذه المبادئ لن يصبح عادة راسخة مالم تداوم على مراجعتها وتنفيذها يوما بعد يوم.

٦- قال برناردشو مرة: «إذا علمت إنسانا شيئا، فإنه لن يتعلم قط» وبرنارد شو على حق. فإن «التعلم» عملية إيجابية لا سلبية، ونحن نتعلم حين «نعمل». ومن ثم فإذا أردت أن تستفيد من القواعد الواردة في هذا الكتاب فجربها، واعمل به، وطبقها في كل فرصة تسنح لك، فإذا لم تفعل هذا فسوف تنساها سريعا، فإن المعرفة التي «نستخدمها» هي وحدها التي تعلق بأذهاننا. وأنا أعلم أنك قد تجد صعوبة في الدأب على تطبيق هذه المبادئ، أنا أعلم هذا؛ لأنني كتبت هذا الكتاب، وبرغم ذلك فكثيرا ما أجد صعوبة في تطبيق كل ما أوردته فيه، واذكر دائما وأنت تقرا هذا الكتاب أنك لا تجمع المعلومات وحسب، وإنما تكتسب «عادات» جديدة، بل نمطا جديدا في الحياة، وهذا يتطلب وقتا، ومثابرة. فارجع إلى هذا الكتاب ما أمكنك، واعتبره مرشدا عمليا

في التغلب على القلق. وعندما تواجهك مشكلة لا تسمح لخواطرك بالاهتياج، ولا تتبع الخاطر الذي توجه إليك لحظة انفعال. فهو عادة خاطئة. وإنما قلب صفحات هذا الكتاب، وراجع الفقرات التي وضعت أمامها علامات بالقلم الأحمر، ثم جرب القواعد التي تضمنتها، وانظر أية الأعاجيب سيحققها لك تطبيق هذه القواعد.

٧- راهن زوجتك على أن تمنحها «شلنا» في كل مرة تضبطك فيها متلبسا بخرق أحد المبادئ الواردة في هذا الكتاب، فإن خشيتك من الإفلاس سوف تحدو بك إلى المحافظة على تطبيق هذه المبادئ.

٨- انظر الفصل الثاني والعشرين من هذا الكتاب، واقرأ كيف استطاع «هـ. ب. هاول»، و «بنجامين فرانكلين» أن يصححا أخطاءهما. فلماذا لا تستخدم طرق هاول، وفرانكلين؟ إنك لو فعلت لنميت قدرتك على قهر القلق، وشحذت رغبتك في بدء حياة جديدة سعيدة.

٩- احتفظ بمذكرة تدون فيها انتصاراتك الناشئة عن تطبيق هذه المبادئ، فالاحتفاظ بمثل هذه المذكرات سيحفزك على بذل مجهود أكبر. وما أروع أن تتجلى هذه الانتصارات لعينيك حين ترجع إليها فتستعيد ذكراها في مقبل أيامك!.

نصائح

١. اخلق في نفسك رغبة قوية في تطبيق المبادئ الواردة في هذا الكتاب.

٢. اقرأ كل فصل من هذا الكتاب مرتين قبل أن تنتقل إني الفصل الذي يليه.

٣. توقف كثيرا خلال قراءتك، وسِل نفسك: كيف تستطيع تطبيق كل اقتراح صادفته؟

٤. ضع علامات بالقلم الأحمر أمام كل فكرة هامة.

٥. راجع هذا الكتاب مرة كل شهر.

٦. طبق هذه المبادىء في كل مناسبة تسنح لك، واعتبر هذا الكتاب مرشدا عمليا يساعدك على حل مشكلاتك اليومية.

٧. اتخذ من تطبيق هذه المبادىء تسلية.. وذلك بأن تمنح زوجتك، أو صديقك، أو قريبك «شلنا» في كل مرة يضبطك فيها متلبسا بخرق أحد هذه المبادئ.

٨. راجع كل أسبوع مدى التقدم الذي أحرزته.

٩. احتفظ بمذكرة تسجل فيها كيف، ومتى طبقت المبادئ الواردة في هذا الكتاب، والنتيجة التي عادت عليك من تطبيقها.

الجزء الثالث

كيف تحطم عادة القلق قبل أن يحطمك؟

الفصل السادس

كيف تطرد القلق من ذهنك؟

لن أنسى تلك القصة التي رواها لي «ماريون دوجلاس»، وليس هذا اسمه في الواقع، فقد رجاني لأسباب خاصة ألا أكشف عن شخصيته. روى لى «ماريون» كيف طرقت الخطوب باب بيته، لا مرة واحدة، بل مرتين: ففي المرة الأولى فقد ابنته البالغة من العمر خمسة أعوام، وكان يحبها حبا جما، فظن هو وزوجته أنهما لن يقويا على احتمال هذه الفجيعة، ثم لم تمض عشرة أشهر حتى رزقا بطفلة أخرى، ولم تلبث هذه الطفلة أياما خمسة حتى ماتت. حدثني هذا الرجل، فقال: كانت هذه الفجيعة المزدوجة أكثر مما احتمل، فقد عافت نفسي بعدها الطعام، ولم أعد أعرف طعم النوم، وتوترت أعصابي، وتبددت ثقتي بنفسي، وتولاني المرض، وقصدت أخيرا إلى الأطباء. فوصف لي أحدهم دواء منوما، ووصف لي آخر رحلة لتغيير الجو والمناظر، وجربت كلتى الوصفتين، ولكن بلا طائل. كنت أحس كأن جسمي يحتويه فكّا كماشة حديدية، يزدادان انطباقا على مر الأيام، ذلك هو ألم الحزن، وإذا كنت قد جربت الحزن فلا شك أنك تعلم ما أعني.

«ولكنني اليوم أحمد الله على أن وهبني طفلا هو الآن في الرابعة من عمره، وطفلي هذا هو الذي هداني إلى حل لمشكلتي، ففي ذات مساء كنت جالسا أستعيد أحزاني حين سألني طفلي: «بابا.. هل صنعت لي قاربًا؟» ولم أكن في حال تسمح لي بصنع قارب، أو صنع أي شيء آخر، ولكن طفلي عنيد لحوح، فلم يسعني إلا الامتثال، وأنفقت في صنع هذه اللعبة ثلاث ساعات، فلما انتهيت أدركت أن هذه الساعات الثلاث أنني قضيتها في صنع القارب، وكانت الساعات الأولى التي أحسست فيها بالراحة الذهنية التي تولت عني منذ شهور.

وقد حفزني هذا الإدراك على أن اخرج من جمودي، وأفكر.. أفكر تفكيرا صحيحا لم أعهده منذ شهور. فقد رأيت أن القلق سرعان ما يتلاشى إذا أنا انشغلت بعمل يتطلب شيئا من الابتكار والتفكير، وعلى هذا عولت على أن أظل مشغولا بعملي.

ففي الليلة التالية رحت أنتقل في غرف منزلي، وأضع قائمة بالأشياء التي يلزمها التصليح، واحتوت القائمة بنودا كثيرة: حقائب، ونوافذ، وستائر، وأقفالا، وصنابير، ولم يمض أسبوعان حتى كانت القائمة تحتوي على **٢٤٢** بندا تتطلب الإصلاح.

وفي خلال العامين الماضيين أمكنني إصلاح معظم هذه الأشياء، وانغمرت – فضلا عن هذا– في كثير من أوجه النشاط. فأنا الآن أحضر برامج الطلبة البالغين في نيويورك ليلتين في الأسبوع، وأنا عضو في كثير من الجمعيات الخيرية في بلدتي، ورئيس مجلس إدارة مدرسة البلدة، كما أحضر كثيرا من المحاضرات، وأساهم في جمع التبرعات لجمعية الصليب الأحمر، وغيرها. لقد أصبحت مشغولا لدرجة أنه لم يعد لدي وقت للقلق.

«لا وقت للقلق». هذا بالضبط ما قاله «ونستون تشرشل» عندما كان يشتغل ثماني عشرة ساعة في اليوم، حين كانت الحرب في ذروتها. ولما سئل هل هو قلق من جراء المسئوليات الضخمة الملقاة على عاتقه؟ قال: «إنني مشغول جدا، إلى حد أنه ليس لدي وقت للقلق».

وكذلك كان «تشارلس كثرنج» عندما بدأ يخترع محركا ذاتيا للسيارة، كان مستر كثرنج وكيلا لشركة «جنرال موتورز» مشرفا على الأبحاث التي تجريها هذه الشركة، لكنه مر عليه وقت عرف فيه الفقر المدقع، حتى أنه أنشأ معمله في جانب من حظيرة، واقترض من زوجته الفين وخمسمائة دولار؛ لكي يزود معمله بالعدد والآلات –وكانت زوجته قد جمعت هذا المبلغ من إعطاء دروس خصوصية في

العزف على البيانو – كما اقترض خمسمائة دولار على حساب «بوليصة» التأمين على حياته، وقد سألت زوجته يوما: هل كانت تشعر بالقلق في ذلك الوقت؟ فأجابتني: «نعم، كنت قلقة، حتى أنني لم أستطع النوم». ولكن مستر كثرنج لم يكن كذلك، فقد كان مستغرقا في عمله، فلم يجد لديه وقتا يسمح له بالقلق.

وقد تحدث العالم الفرنسي «باستير» عن «السلام الذي يجده المرء بين جدران المكتبات، أو المعامل» فلماذا يا ترى يجد المرء السلام هناك؟ لأن الناس في المكتبات، أو في المعامل مستغرقون عادة في المطالعة أو البحث، فلا يتوفر لديهم وقت للقلق.

إن الباحثين والعلماء قلما يصابون بانهيار عصبي، فليس في وقتهم متسع لهذا «الترف».

فما هو السبب في أن أمرا هينا كاللاستغراق في العمل يطرد القلق؟ السبب في ذلك هو أحد القوانين الأساسية التي اكتشفها علم النفس، وهذا هو: «من المحال لأي ذهن بشري مهما يكن خارقا أن ينشغل بأكثر من أمر واحد في وقت واحد».

ألا تصدق هذا؟ حسنا، دعنا نجري تجربة... اضطجع الآن في مقعدك، واغمض عينيك، وحاول أن تتخيل تمثال الحرية، وأن تتصور في الوقت نفسه شيئا مما أعدته للتنفيذ غدا.. هيا.. جرب.

الآن عرفت.. أليس كذلك؟ أن في استطاعتك أن تتخيل كلا من الشيئين على حدة، أما الاثنين في وقت واحد، فلا. وكذلك في الإحساسات، فليس في استطاعتنا أن نتحمس لعمل مثير، ونحس بالقلق في الوقت نفسه، فإن واحدا من هذين الإحساسين يطرد الآخر، وهذا القانون البسيط هو الذي مكن الأطباء النفسيين الملحقين بالجيش من أن يأتونا بالعجائب خلال الحرب، عندما كان يأتي إليهم الجنود الذين ضعضعت الحرب أعصابهم، كانوا يقولون: «اشغلوهم بعمل

ما».

فإذا انشغل هؤلاء المصدومون بأحد أوجه النشاط، كصيد السمك، أو لعب الكرة، أو التصوير، أو ري الحدائق، أو الرقص، لم يعد انشغالهم يسمح لهم بالتفكير فيما مر بهم من تجارب مروعة Occupational herapy.

وقد أصبح اسم "العلاج الوظيفي" يطلق الآن على ذلك الفرع من الطب النفسي الذي يصف «الوظيفة»، أو العمل كعلاج، وليس هذا العلاج بجديد، فأطباء الإغريق القدماء كانوا ينصحون به قبل الميلاد بخمسمائة عام. وكانت جماعة «الكويكرز» تستخدمه في «فيلادلفيا» في عهد «بنجامين فرانكلين». وقد ذهل أحد زائري مصحة الكويكرز في عام ١٧٧٤م، عندما شاهد مرضى العقول منهمكين في غزل الكتان، فقد ظن أن هؤلاء المساكين يستغلون أسوأ استغلال، إلى أن شرح له «الكويكرز» أن مرضاهم يبرأون من عللهم عندما ينهمكون في العمل، فهو يهدئ أعصابهم، ويسكن خواطرهم.

إن أي طبيب نفساني يسعه أن يؤكد لك أن الانشغال بالعمل هو أعظم مسكن للأعصاب الثائرة. وقد أدرك الشاعر «هنري لونجفيلو» هذه الحقيقة عندما فقد زوجته الشابة، كانت زوجته تصهر ذات يوم ، قطعة من شمع الأختام على لهب شمعة، فامتدت النار إلى ثيابها، وسمع لونجفيلو صراخها، وحاول أن يتدارك الكارثة.. ولكن زوجته ماتت متأثرة بحروقها. ولبث لونجفيلو زمنا معذبا بذكرى هذا الحادث الأليم، حتى أوشك على الجنون، ولكن أطفاله الثلاثة –لحسن حظه– كانوا في حاجة إلى رعايته، فاضطر برغم حزنه إلى أن يتعهدهم بالرعاية، وأن يكون لهم أبا، وأما في آن واحد.. وكان يصطحبهم إلى النزهة، ويقص عليهم الأقاصيص، ويشاطرهم لعبهم، حتى لقد خلد محبته لهم في قصيدة عنوانها «ساعة الأطفال». كما أنه عكف على ترجمة بعض مؤلفات الشاعر «دانتي»، فاستطاعت هذه الأعمال مجتمعة أن تشغله عن نفسه، وحفظت له سلامة عقله. لقد قال الشاعر

«تنيسون» عندما فقد أعز صديق له «وهو آرثر هالام»: « على أن أنشغل عن نفسي بالعمل، وإلا هلكت أسًى».

إننا لا نحس للقلق أثرا عندما نعكف على أعمالنا، ولكن ساعات الفراغ التي تعقب العمل هي أخطر الساعات طرا. فعندما يتاح لنا وقت الفراغ لا تلبث شياطين القلق أن تهاجمنا، وهناك نقف نتساءل: ألا ترانا نحصل من الحياة على ما نبتغي؟ ألا ترى إن كان «الرئيس» يعني شيئا بملاحظته التي أبداها اليوم؟ أترانا مرضى؟ أترى شعرنا في سبيله إلى السقوط؟

إن أذهاننا توشك أن تكون خاوية عندما نفرغ من أعمالنا، وكل طالب درس الطبيعة يعلم أن «الطبيعة تمقت الفراغ»، وكتجربة على ذلك. أحدث ثقبا في مصباح كهربائي مفرغ من الهواء، وسوف ترى أن الطبيعة عندئذ ستدفع بالهواء إلى داخل المصباح ليملأ الفراغ، كذلك تسرع الطبيعة إلى ملء العقل الفارغ، بهذا.. بالعواطف والإحساسات غالبا، لماذا؟ لأن الإحساسات مثل: القلق، والخوف، والمقت، والغيرة، والحسد مدفوعة بقوة بدائية عنيفة، متوارثة من عهد الغابة، وهذه الإحساسات من القوة بحيث يسعها أن تبدد السلام من عقولنا.

وقد عبر عن هذه الظاهرة الأستاذ «جيمس مرسل» أستاذ التربية بكلية المعلمين بجامعة كولومبيا، بقوله: «إن القلق يكون أقرب إلى الاستحواذ عليك. لا في أوقات عملك، وإنما في وقت فراغك من العمل؛ فالخيال إذ ذاك يجمع ما شاء له الجموح، ويقلب كل صنوف الاحتمالات، ويعيد ذكرى كل هفوة ارتكبتها. في هذا الوقت يكون عقلك أشبه بسيارة متدفقة في الطريق بغير سائق وبغير ركاب، فهي تمرق هنا وهناك كالسهم، وتهدد بالانفجار، وتدمير نفسها في أية لحظة. وعلاج هذه الحالة سهل ميسور: هو أن تنشغل بعمل إنشائي مُجدٍ، وأنت لا تحتاج لأن تكون أستاذا في الجامعة لكي تدرك هذه الحقيقة وتعمل بمقتضاها.

***

قابلت في خلال الحرب سيدة من أهل شيكاغو ، فروت لى كيف أدركت بنفسها هذه الحقيقة؟ وكيف اهتدت إلى علاج القلق بالاستغراق في العمل؟. لقيت هذه السيدة وزوجها في عربة الأكل بالقطار المسافر من نيويورك إلى ميسوري. فأخبراني أن ولدهما الوحيد التحق بالجيش في اليوم التالي لهجوم اليابانيين على «بيرل هاربور»، وقالت السيدة: إنها أوشكت على تحطيم صحتها من جراء قلقها على ابنها الوحيد إذ لم تكن تفتأ تتساءل: أين هو؟ أهو آمن؟ أم هو مشترك في المعركة؟ أتراه يجرح؟ أو يقتل؟ وسألتها كيف تغلبت على هذا القلق؟. فأجابت: «انشغلت بالعمل »، ثم استطردت فقالت: أنها سرحت خادمتها، وأخذت تدير بنفسها شئون البيت.. ولكن هذا لم يجدِها كثيرا. قالت لي: «لقد وجدت أن تدبير شئون البيت بطريقة آلية لم يحل بيني وبين مواصلة التفكير والقلق، ومن ثم أدركت أنني في حاجة إلى نوع آخر من العمل غير تسوية المخادع، وغسل الأواني، نوع آخر من العمل يشغل جسدي، وعقلي طوال ساعات النهار. ولهذا اشتغلت في أحد المتاجر الكبيرة، وقد وفّى هذا العمل بالمطلوب؛ إذ ألفيت نفسي وسط حلقة متصلة من النشاط: فالعملاء يتزاحمون أمامي سائلين عن الأثمان، والأحجام، والألوان، فلم تتح لي ثانية واحدة أفكر فيها في شيء آخر سوى عملي. وعندما يأتي الليل لم أكن أفكر إلا في راحة قدمي اللتين كلّتا من الوقوف طوال اليوم. فما أن أتناول عشائي حتى استغرق في نوم عميق».

لقد اكتشفت هذه السيدة ما كان يعنيه «جون كوبر بويزه» عندما قال في كتابه «فن نسيان الشتاء»[1]: «إن إحساسا بالاطمئنان، والسلام النفسي، والاسترخاء الهنيء يُطغي على أعصاب الإنسان عندما يستغرق في العمل».

أفضت إلى أخيرا «أوزا جونسون» الرحالة الذائعة الصيت بالطريقة التي تخلصت بها من القلق. وقد تكون قرأت قصة حياة هذه الرحالة في كتابها «تزوجت

---

(1) Jhon Cowper Poyws; "The Art of Forgetting the Uopleasant"

المغامرة»[1]. تزوجت هذه المرأة من «مارتن جونسن» وهي في السادسة عشرة من عمرها، وانتقل بها زوجها في تلك السن المبكرة من بلدة «كابوت» بولاية كانساس، إلى أدغال جزيرة بورنيو، وأمضى الزوجان في الترحال ربع قرن من الزمان، قدّما في خلاله للسينما صورا من الحياة البدائية التي توشك على الانقراض في آسيا، وأفريقيا. وعندما عادا إلى أمريكا منذ تسع سنوات اعتزما أن يتجولا في أنحائها لإلقاء سلسلة من المحاضرات، ولعرض أفلامهما الشهيرة، واستقلا الطائرة من «دنفر» متجهين إلى الساحل، فما لبثت الطائرة أن ارتطمت بقمة جبل فسقطت، وقتل مارتن جونسون لساعته، وقدر الأطباء أن «أوزا» لن تفارق مخدعها بعد ذلك اليوم، ولكنهم لم يكونوا يعرفون «اوزا جونسون». فما مضت ثلاثة أشهر حتى كانت أوزا تجلس في مقعد ذى عجلات. وتلقي محاضرة في جمع غفير من المستمعين، بل أنها ألقت في ذلك الموسم أكثر من مائة محاضرة، ألقتها كلها وهي جالسة في مقعدها ذي العجلات. وعندما سألتها لم فعلت هذا؟ أجابت: «لقد فعلته لكي لا أتيح لنفسى وقتا للأسف، أو القلق».

لقد اكتشفت «اوزا جونسون» الحقيقة التي تغنى بها الشاعر تنيسون قبل ذلك بقرن تقريبا: «علي أن أنشغل عن نفسي بالعمل، وإلا هلكت أسًى».

واكتشف الأميرال بيرد هذه الحقيقة نفسها، عندما عاش خمسة أشهر وحيدا في خيمة مطمورة في ثلوج القطب الجنوبي. قضى الأميرال بيرد خمسة أشهر هناك وحيدا، ليس معه –ولا على بعد مائة ميل منه– مخلوق من أي نوع كان. وكان الزمهرير من الشدة بحيث كان «بيرد» يسمع صوت أنفاسه وهي تتجمد عندما تتخطفها الرياح الباردة.

وقد روى الأميرال بيرد في كتابه «وحيد»[2] قصة هذه الشهور الخمسة التي

---

(1) Osa Johoson; "Imarried Adventure"

(2) Adniral Byrd 'Alonc"

قضاها في القطب الجنوبي، حيث كانت الأيام والليالي في الظلام سواء.

هناك كان على «بيرد» أن يشغل نفسه بعمل؛ ليحتفظ بسلامة عقله، وقد قال في كتابه:

«في الليل قبل أن أطفئ المصباح لآوي إلى فراشي، كنت أصور لنفسي عمل الغد. كنت أقدم الغد في خيالي إلى ساعات، فأخصص منها –مثلا– ساعتين للعمل في إنشاء نفق، وساعة لإزالة الثلوج المتراكمة، وساعة لتركيب أرفف للكتب في عربة الطعام، وساعتين لإصلاح «الزحافة»، وبهذا كنت أقطع الوقت، وأحسب أنه لولا هذه الطريقة، أو ما يشابهما، لأصبحت أيامي بلا هدف، ولا غاية. ولو أنها أصبحت بلا هدف ولا غاية، لانتهت بهلاك محقق. فإذا عاودك القلق فاذكر أن في استطاعتك استخدام «العمل» كدواء له، وقد أكد هذه الحقيقة الدكتور «ريتشارد كابوت» أستاذ الطب بجامعة هارفارد سابقا، في كتابه «ما الذي يعيش به البشر؟» [1]؛ إذ قال: لقد أسعدني كطبيب أن أرى «العمل» يشفي أشخاصا كثيرين كانوا يعانون «الشلل الزوجى» الذي أعقبته إحساسات: الشك، والتردد، والخوف، المسيطرة عليهم.

إذا لم تنشغل أنت وأنا بالعمل، وإذا جلسنا في أماكننا وأطلقنا العنان لخواطرنا، فسوف يتبدد نشاطها هباء، وتتوزع إرادتنا.

أعرف رجل أعمال في نيويورك كافح القلق بأن أسلم نفسه للعمل، حتى لم تبق لديه دقيقة واحدة من الفراغ، هذا الرجل هو «ترمير لونجمان»، وهو طالب في برامجي للطلبة البالغين، وكان حديثه الذي أدلى به أمام الفصل عن طريقة قهر القلق أخّاذا، رائعا. حتى أنني دعوته للعشاء مع عقب انتهاء الفصل ، وجلسنا نتحدث في مطعم حتى جاوزت الساعة منتصف الليل.

---

(1) Dr. Richard C. Cabot; "What MenLive By".

وهذه هي قصته التي رواها لي: «منذ ثمانية عشر عاما، اجتاحني قلق شديد، أعقبه أرق مضن حتى خشيت أن أصاب بانهيار عصبي. ولهذا القلق سبب، فقد كنت اشتغل أمين خزينة في «شركة كراون» لعصير الفاكهة القائمة في برودواى رقم ٤٤٨، بنيويورك. وكنا نستثمر نصف مليون دولار في تعبئة عصير الفراولة في صفائح سعة الواحدة منها جالون، وانقضت عشرون سنة ونحن نبيع هذه الجالونات من عصير الفراولة للمحلات الكبرى التي تصنع «الجيلاتي». وفجأة، توقفت مبيعاتنا؛ لأن المحلات الكبرى أصبحت تنتج بنفسها عصير الفراولة، فاستغنت بهذا عنا، ووجدنا أنفسنا إذ ذاك أمام كارثة مالية محققة، فقد اقترضنا من المصارف ٣٥٠ ر ٠٠٠ دولار، ولم يعد في إمكاننا تسديد القرض، فلم يكن عجبا أن ينتابني القلق.

وهرعت إلى بلدة «واطسونفيل» بكاليفورنيا حيث توجد مصانعنا، وحاولت أن أقنع الرئيس بأن الأحوال تغيرت، وأننا نواجه خرابا محققا، لكنه رفض أن ينصت لي، وصب اللوم كله على فرع الشركة في نيويورك حيث أعمل، متهما إياه بأنه يتهاون في بذل المجهود.

ولكني داومت على محاولة إقناعه حتى اقتنع أخيرا، ووافق على أن نعكف عن تعبئة عصير الفراولة، وأن نحاول تصريف ما لدينا من الفراولة الطازجة في سوق سان فرانسيسكو. وبهذا أوشكت مشكلتنا أن تحل، وكنت خليقا إذ ذاك أن أكف عن القلق، ولكني لم أستطع. إن القلق عادة، ولقد اعتدت عليه، فما أن عدت إلى نيويورك حتى بدأت أقلق على كل شيء، على «الكريز» الذي نبتاعه من ايطاليا، «والخوخ» الذي نستورده من هاواي، وهكذا.. ولم أعد استطيع النوم، وتخيلت أنني -كما أسلفت- على وشك انهيار عصبي. وفي غمرة يأسي اهتديت إلى خطة جديدة في الحياة شفتني من الأرق، ووضعت حدًا للقلق الذي بدوني. لقد انشغلت بمسائل تتطلب تضافر جميع حواسي، حتى لم يعد لي وقت للقلق. كنت من قبل أشتغل سبع ساعات في اليوم، فأصبحت اشتغل خمس عشرة ساعة،

أو أكثر، صرت أذهب إلى المكتب في الثامنة صباحا، فلا أغادره إلا بعد منتصف الليل. فإذا عدت إلى بيتي بعد منتصف الليل يكون التعب قد أنهكني فانطرح على الفراش، واستغرق في النوم لساعتي، وواظبت على هذا البرنامج قرابة ثلاثة أشهر، وسعني خلالها أن أحطم عادة القلق، فعدت إلى الحياة العادية، وأصبحت اشتغل سبع ساعات في اليوم كما كنت أفعل من قبل. حدثت هذه الواقعة منذ ثمانية عشر عاما، ومنذ ذلك الحين لم يعاودني الأرق قط».

ولقد لخص جورج برناردشو هذه الحقيقة تلخيصا رائعا حين قال: «أن سر الإحساس بالتعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت لتتساءل أسعيد أنت أم لا؟ ومن ثم يجب ألا تتوقف لتفكر أسعيد أنت أم لا؟. انفخ في يديك، واعمد إلى العمل في غير إبطاء، هنالك سيجرى الدم في عروقك، وسيمتلئ ذهنك بالأفكار الإنشائية، ثم ما هو إلا وقت قصير حتى يطرد هذا الموقف الإيجابي القلق من ذهنك.

«انشغل والبث منشغلا» هذا هو أرخص أصناف الدواء الموجودة في العالم، وأعظمها أثرا.

وإذن فلكي تحطم عادة القلق إليك القاعدة رقم ١:

استغرق في العمل.. إذا ساورك القلق انشغل عنه بالعمل، وإلا هلكت يأسًا وأسًى.

الفصل السابع

لا تدع الهوام تغلبك على أمرك

ها هي ذي قصة مأساة، أعتقد أنني لن أنساها ما حييت، وقد رواها لي بطلها «روبرت مور» من أهالي مدينة «ميلوود» بولاية (نيوجرسي»، قال: «تلقيت أعظم درس في حياتي على عمق ٢٧٩ قدما تحت سطح الماء، تجاه ساحل الهند الصينية. كان ذلك عام ١٩٤٥م وأنا يومئذ واحد من ثمانية وثمانين بحارا يعملون على ظهر الغواصة «بايا». وفي ذات يوم أنبأنا جهاز «الرادار» أن قافلة يابانية تتقدم نحونا، فما أن اقترب مطلع الفجر، طفت غواصتنا على السطح استعدادا للهجوم. ولاحت لنا خلال «البيريسكوب» مدمرتان يابانيتان، وسفينة لبث الألغام. فأطلقنا ثلاثة «طوربيدات» على إحدى المدمرتين، ولكننا أخطأناها. وبينما نحن نتأهب لمعاودة الكرة، إذا بالسفينة الثالثة تستدير في مواجهتنا، وتقترب منا سريعا؛ فقد استكشفت طائرة يابانية موقعنا، وأبلغته إلى السفينة اليابانية باللاسكى، فهبطنا بالغواصة على عمق ١٥٠ قدما، وأوقفنا المحركات حتى لا يسمع للغواصة صوت.

«وبعد ثلاث دقائق فتحت أبواب الجحيم. فقد انفجرت حولنا ست من قنابل الأعماق، دفعتنا بقوة الضغط إلى عمق ٢٧٦ قدما، وتولانا الفزع. فإن أشد ما تخشاه الغواصات هو أن يهاجمها العدو وهي في عمق يقل عن ألف قدم، فما بالك وقد كنا في عمق يزيد قليلا على ربع هذه المسافة؟ إن هذا هو الهلاك المحقق، ولبثت سفينة الألغام اليابانية خمس عشرة ساعة متواصلة تقذفنا بقنابل الأعماق. وكنت في حال سيئة من الفزع حتى عز على التنفس، وظللت أقول لنفسي: «هذا هو الموت المحقق، هذا والله هو الموت»؛ وإذ أوقفنا محركات الغواصة وعددها، ارتفعت الحرارة بداخلها إلى أكثر من مائة درجة، وبرغم ذلك

فقد كنت أحس أنني أتجمد من فرط الخوف، حتى أنني ارتديت فوق ثيابي الثقيلة معطفا من الفراء، وبقيت بعد ذلك أرتعش من البرد، وجعلت أسناني تصطك، والعرق البارد يتقصد من جسمي. وظلت غواصتنا هدفا للقنابل خمس عشرة ساعة متوالية، ثم كف الهجوم فجأة. ويبدو أن نائرة الألغام استنفدت ذخيرتها من قنابل الأعماق، فمضت في طريقها لا تلوى على شيء. ولقد خِلت هذه الساعات الخمس عشرة كأنها خمسة عشر مليونا من السنين؟ ففي خلالها انبسطت صفحة حياتي جميعا أمام ناظري بما حفلت به من توافه وأحداث عظام، ساورني القلق بسببها زمنا، فقد كنت قبل التحاقي بالبحرية موظفا بأحد المصارف، وكنت دائم الشكوى من ساعات العمل الطويلة، ومن المرتب البسيط الذي أتقاضاه ، ومن أملي الضئيل في الترقية. كما كنت دائم الحنق أنني لا امتلك بيتا، ولا سيارة، ولا مال لي ابتاع به لزوجتي ثيابا أنبقة، وكنت دائم القلق بسبب جرح ظاهر ملحوظ في جبينى سببه لي حادث سيارة. إلا ما أضخم ما كان يلوح هذا القلق منذ سنين مضت! وما أسخف ما بدا لي وقنابل الأعماق تتهددني بالموت تحت لجج الماء! لقد قطعت على نفسى عهدا في ذلك اليوم: لئن قدر إلى أن أرى الشمس مرة أخرى فلن أعود إلى القلق كائنا ما كان.

السبب، ولقد تعلمت من تلك المحنة –والحق أقول– أكثر مما تعلمت من الكتب طيلة السنوات الأربع التي قضيتها بجامعة «سيرا كيوز».

إننا غالبا ما نواجه كوارث الحياة وأحداثها في شجاعة نادرة، وصبر جميل، ثم ندع التوافه بعد ذلك تغلبنا على أمرنا، ومن أمثلة ذلك: ما قاله «صمويل بييز» في مذكراته عن «سير هاري فان» حين سيق لتنفيذ حكم الإعدام فيه بضرب عنقه، فإنه لم يلتمس العفو، ولم يطلب الرحمة، وإنما التمس من الجلاد ألا يضرب بسيفه موضعا في عنقه كان يؤلمه.

ومن أمثلة ذلك أيضا ما قاله «الأدميرال بيرد» في مذكراته عن ليالي الظلام

والزمهرير التي قضاها في القطب الجنوبي: فقد ذكر أن رجاله كانوا منشغلين بتوافه الأمور عن الكوارث المحدقة بهم، وهم يعيشون في جو درجة حرارته ثمانون تحت الصفر. قال بيرد: «كان رجالي يختصمون إذا اعتدى أحدهم على المساحة المخصصة لنوم زميل لهم، واستقطع لنفسه منها بضع بوصات، وثمة رجل من رجالي كانت نفسه تعاف الطعام في مواجهة زميل له اعتاد أن يمضغ «اللقمة» ثمان وعشرين مرة قبل أن يزدردها، ولكنني لا أعجب لهذا، فأنا أعلم أن صغائر كهذه في معسكر قطبي يسعها أن تسلب عقولأاشد الناس تدربا على الطاعة والنظام».

وكان يحق للأدميرال بيرد أن يضيف إلى قوله ذاك: «أن مثل هذه الصغائر في الحياة الزوجية أيضا يسعها أن تسلب الأزواج والزوجات عقولهم، وتسبب نصف أوجاع القلب التي يعانيها العالم».. أو هذا على الأقل ما يقوله الخبراء. ومنهم القاضي «جوزيف ساباث» من قضاة شيكاغ ، فقد صرح بعد أن فصل في أكثر من أربعين ألف قضية طلاق بقوله: «إنك لتجدن التوافه دائما وراء كل شقاء يصيب الأزواج » وقال «فرانك هوجان» النائب العام في نيويورك: «أن نصف القضايا التي تعرض على محاكم الجنايات تقوم على أسباب تافهة: كجدال ينشب بين أفراد عائلة، أو إهانة عابرة، أو كلمة جارحة، أو إشارة نابية. أمثال هذه الأسباب التافهة هي التي تؤدي إلى جرائم القتل. إن الأقلين منا قساة بطبيعتهم، ولكن توالي النبات الواهنة الموجهة إلى ذواتنا، وكبريائنا، وكرامتنا هو الذي يسبب نصف ما يعانيه العالم من مشكلات».

حدثتني «اليانور روزفلت» بأنها حينما تزوجت من الرئيس الراحل "فرانكلين روزفلت" انتابها القلق يوما؛ لأن طاهيتها لم تتقن طهو الطعام، ثم استطردت مسز روزفلت تقول: «ولو أن أمرًا كهذا وقع إلى الآن، لهزت كتفي استخفافا، ونسيت الأمر تماما بعد ساعات». هذا لعمري هو تصرف الناضجين.

وقد حدث أن دعيت وزوجتي لتناول العشاء في منزل صديق لنا بشيكاغو.

وبينما المضيف يوزع علينا الطعام ارتكب خطأ هينالم ألاحظه، وما كنت لأحفل به لو أني لاحظته، ولكن زوجته انطلقت أمامنا تعنفه، قائلة: «انظر يا جون ماذا فعلت؟ إنك لا تجيد تقطيع اللحم أبدا» ثم التفتت إلينا قائلة: «إنه يخطئ دائما، وعلته أنه لا يحاول إصلاح خطئه قط» وقد يكون هذا الزوج اخطأ فعلا، ولكني اكبرته لأنه استطاع أن يعايش زوجته هذه عشرين عاما، فإني والحق يقال: أُفضل أن أتناول شطيرة رخيصة في جو يسوده الهدوء والوئام، على أن أتعشى ببطة دسمة، واستمع في الوقت نفسه إلى مثل هذا التعنيف.

وبعد هذا الحادث، دعت زوجتي لفيفا من الأصدقاء للعشاء في منزلنا، فلما اقترب موعد وصول الضيوف وجدت زوجتي أن ثمة ثلاث مناشف لا يتفق لونها مع ستائر المناشف الموضوعة على المائدة. وقد حدثتني زوجتي بعد انفضاض الحفلة قائلة: «لقد هرعت توًا إلى الطاهية، فوجدت أنها احتجزت المناشف لغسلها. وكان الضيوف قد توافدوا، ولم يكن في الوسع تغيير المناشف، فأحسست كأنما أوشك أن انفجر من الغيظ. وجعلت أقول لنفسي خانقة: «لماذا تفسد على هفوة كهذه صفاء أمسية بأكملها؟». وفجأة أحسست كأن هاتفا يهتف بي: «ولماذا أدع هفوة كهذه تفسد على صفاء الأمسية؟» وقصدت من فوري إلى المائدة، وقد اعتزمت أن أستمتع بالأمسية كما اشتهي، ولقد فضلت أن يظن بي الضيوف الإهمال، والتواكل في تدبير شئون البيت، على أن يظنوا بي سوء الطبع، وحدة المزاج. وعلى أية حال.. فإن أحدا من المدعوين لم يلحظ شذوذ المناشف الثلاث».

هناك حكمة «قانونية» تقول: «أن القانون لا يشغل نفسه بالتوافه»، وكذلك لا ينبغي للإنسان أن يشغل نفسه بالتوافه، هذا إذا أراد السلام والاطمئنان.

إن أشد ما نحتاجه للتغلب على هذه التوافه: هو أن نحوّل مجرى اهتمامنا وجهة أخرى، وقد ضرب صديقي «هومر كروي» مؤلف كتاب «كان عليهم أن

يشاهدوا باريس»[1]، وكثير غيره، مثلا رائعا في كيفية تطبيق هذا القول.. كان وهو عاكف على تأليف إحدى قصصه يضيق أشد الضيق بصوت مولد الحرارة في شقته بنيويورك، فقد كان هذا المولد يئز أزيزا متصلا يعكر صفوه، ويشتت أفكاره، قال لي هومر كروي: «ثم حدث أن ذهبت مع بعض أصحابي إلى معسكر خلوي، وعندما سمعت صوت أغصان الشجر الجافة وهي تتلظى بالنار التي أشعلناها تجاه المعسكر، ألفيت شبها كبيرا بين صوتها، وصوت مولد الحرارة في منزلي، غير أني أحببت صوت الأغصان وهي تحترق، ولم أتبرم به، فما لبثت أن وجدتني أتساءل: لماذا أحب هذا الصوت، وأكره صوت مولد الحرارة مع تشابه الصوتين؟ ومن ثم عولت على أن أروض سمعي على احتمال أزيز المولد، ولم تمض أيام على هذا العزم حتى نسيت إطلاقا أن على قيد خطوات من مكتبي مولدا للحرارة يئز أزيزا متصلا».

وهكذا الحال في كل ما يسبب لنا القلق: إذا نحن بالغنا في الاهتمام به على تفاهته انتابنا القلق من أجله، وإذا نحن لم نعره اهتماما نسيناه إطلاقا.

قال دزرائيلي مرة: «أن الحياة أقصر من أن نقصرها»، وكتب «أندريه موروا» في مجلة «هذا الأسبوع Thisweek» يقول: « لقد ساعدتني هذه الكلمات (يقصد كلمات دزرائيلي) على احتمال أكثر من تجربة مريرة. فنحن غالبا ما نسمح لأنفسنا بالثورة من أجل توافه ما كان أخلقنا بتجاهلها. ها نحن في هذا العالم لا يزيد عمر أحد منا عن بضع عشرات من السنين، وبرغم ذلك فإننا ننفق ساعات العمر التي لا يمكن تعويضها في اجترار أحزان خليقة بأن يطويها النسيان. إذًا فلنمط حياتنا بالنشاط المثمر، والأفكار المجدية، والأعمال النافعة. فإن الحياة أقصر من أن نقصرها».

ولقد نسي الكاتب «رديارد كبلنج» على ألمعيته وحصافته هذه الحقيقة: وهي

---

(1) Homer Groy "They Had To See Paris"

أن الحياة أقصر من أن نقصرها، فماذا كانت النتيجة؟ لقد خاض مع شقيق زوجته غمار أعظم قضية عرفها تاريخ المحاكم في «فيرمونت»، وسجلها كبلنج في كتابه «أقطاع فيرمونت»[1].

وهذا هو موضوع القضية: تزوج كبلنج فتاة من «فيرمونت» تدعى «كارولين بالستر»، وشيد في بلدة «براتلبورو» بيتا جميلا عاش فيه هو وزوجته، مؤملا أن يقضي بقية حياته في دعة وهدوء. وكان «بيتى بالستر» شقيق زوجته صديقا مخلصا له. ثم حدث أن اشتري كبلنج أرضا من أراضي «بالستر»، وقَبِل اشتراطه بأن يكون له حق حصاد البرسيم منها في كل موسم. وفي ذات يوم اكتشف بالستر أن كبلنج اقتطع جانبا من الحقل وغرس فيه الزهور، فغلى الدم في عروقه لهذا الأمر الذي اعتبره اعتداء على حقوقه، ووجه إلى كبلنج عبارات قاسية مهينة، فرد عليه كبلنج بمثلها. وما لبثت السحب أن تجهمت فوق سماء فيرمونت بأسرها. وأعقب ذلك بأيام أن كان كبلنج مارا بدراجته، فاعترضه شقيق زوجته في عربة يجرها زوج من الخيل، فسقط كبلنج عن دراجته.. ولم يملك كبلنج –حينئذ– وهو الذي كتب ذات مرة يقول: «احتفظ أنت بثباتك في الوقت الذي يفقد فيه كل من حولك ثباتهم. لم يملك إلا أن يفقد ثباته، وأقسم ليرسلن شقيق زوجته الى السجن، وقامت بين الاثنين قضية كان لها دور عظيم في فيرمونت، وتقاطر الصحفيون من سائر مدن أمريكا إلى هذه القرية، وأذاعوا أنباء القضية على العالم أجمع، واضطر كبلنج آخر الأمر إلى أن يرحل هو وزوجته عن أمريكا، و أن يغتربا بقية حياتهما: كل هذا بسبب كومة من البرسيم يغلها جانب صغير من حقل حوّله كبلنج إلى بستان للزهور.

إلا ما أشد حاجتنا إلى أن نمثل بقول الفيلسوف «بيركلير » الذي عاش قبل أربعة وعشرين قرنا: «هيا ننهض أيها الإخوان، فقد طال جلوسنا فوق التوافه».

---

(1) Budyard Kipling ; "Vermont Feud"

وإليك قصة من أطرف القصص التي رواها الدكتور «هاري ايمرسون فوز دريك». قصة معركة كسبتها تارة وخسرتها لورا ماردة من مردة الغابة. كتب أيمرسون يقول:

«على سفح جبل «لونجز بيك» في «كولورادوا» تجثم أنادل شجرة ضخمة، يقول رجال الطبيعة أنها نبتت منذ أربعمائة عام خل، وأنها كانت شجيرة عندما وضع «خريستوفر كولمبس» قدميه ببلدة «سان سلفادور»، ولقد أصيبت هذه الشجرة الماردة في خلال حياتها الطويلة بالصواعق أربع عشرة مرة، ومرت بها العواصف العاتية أربعمائة عام متوالية، ولكن الشجرة الماردة صمدت في مكانها. ثم حدث أخيرا أن زحفت جيوش الهوام والحشرات على هذه الشجرة الضخمة، فما زالت بها تنخرها وتقرضها، حتي سوتها بسطح الأرض، وجعلتها أثرا بعد عين. لقد أمحت ماردة الغابة التي لم تؤثر فيها الصواعق، ولم تنل منها الأنواء، أُمحت من الوجود بفعل هوام من الضالة بحيث يستطيع الإنسان أن يسحق أحداها بين سبابته و إبهامه».

ألا ترانا مثل هذه الشجرة؟ أولسنا ننجو بشتى السبل من الأعاصير، والبروق، والرعود التي تعترض حياتنا، ثم نسلم بعد ذلك قلوبنا لهوام القلق تلتهمها التهاما، تلك الهوام التي يتسني سحق الواحدة منها بين السبابة والإبهام؟

منذ بضع سنوات خلت، اخترقت غابة «تيتون» الجاثمة في مقاطعة «ويومنج» مع صديقي «تشارلس سايفرد» المشرف الأعلى على غابات «ويومنج»، وبعض أصدقائه. كنا جميعا في طريقنا إلى ضيعة «جون روكفلر» القائمة وسط الغابة، وحدث أن ضلت السيارة التي استقلها الطريق، ووصلت إلى مدخل الضيعة بعد ساعة من وصول السيارات التي تقل بقية الأصدقاء. وكان «مستر سايفرد» يحمل مفتاح باب الضيعة، فانتظرني هناك أمام الباب معرضا نفسه للنح الشمس، ولدغات البعوض المنتشر في الغابة ساعة بأكملها ريثما وصلت. كان البعوض

المنتشر في تلك البقعة يكفي لإن يخرج أشد الناس صبرا عن طوره، أو يدفعه إلى الجنون. ولكنه لم يخرج مستر سايفرد عن طوره، فبينما كان ينتظر وصولي اقتطع غصنا من إحدى الشجيرات، وشذبه وجعل منه مزمارا. وعندما وصلت.. كيف تراني وجدته؟ أكان يكافح البعوض في ضجر وضيق؟ كلا، بل وجدته ينفخ في المزمار الذي صنعه بنفسه، ولقد أخذت منه هذا المزمار واحتفظت به تذكارا لرجل يعرف كيف يضع التوافه في مكانها الصحيح.

وإذن، فلكي تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك إليك القاعدة:

لا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوافه، وتذكر أن الحياة أقصر من أن نقصرها.

الفصل الثامن

استعن بالإحصاءات على طرد القلق

أذكر نن أيام طفولتي أنني كنت أعاون والدتي يوما في حرث الأرض توطئة لزرعها، وفجأة انخرطت في البكاء. ودهشت والدتي وسألتني: «ما الذي يبكيك يا ديل؟» فأجبتها وأنا انشج: «إنني أخشى أن أدفن حيا».

نعم، لقد كانت شتى صنوف المخاوف تتملكني في تلك الأيام. فعندما كانت تهب العواصف، أو ترعد السماء، كان القلق يجتاحني خشية أن يقتلني البرق، أو الصواعق. وعندما كانت تعترض والدي الأزمات المالية، كنت أخشى ألا يصبح لدينا ما نقتات به، وكنت أخشى أن اذهب إلى الجحيم عندما أموت، أو أن يبتر صبي كبير –كان يلعب معي– أذني كما كان يهددني دائما، أو أن تضحك مني الفتيات عندما أرفع قبعتي لأحييهن، أو ألا ترضى إحداهن في المستقبل بأن تتخذني زوجا، كما كان القلق يساورني خشية ألا أجد ما أقوله لزوجتي بعد أن يعقد قراني عليها مباشرة، كنت أرى بعين خيالى أن زواجي قد عقد في كنيسة ريفية، ثم ركبت وزوجتي عربة تزينها الزهور في طريقنا الى مزرعة والدي في وسنسوري. وعند هذه النقطة كنت أتساءل قلقا: كيف ترى أُبقي الحديث موصولا بيني وبين عروسي طوال الطريق؟ واذكر أنني قضيت ذات يوم ساعة بأكملها وأنا أفكر في حل لهذه المشكلة العويصة بينما أنا أسير وراء المحراث.

وإذ توالت الأعوام، وجدت أن تسعا وتسعين في المائة من المخاوف التي ساورني القلق بشأنها لم تحدث قط. مثال ذلك أنني –كما أسلفت– كنت أرتعد خوفا من أن تقتلني الصاعقة، ولكني أعلم الآن أن احتمال إصابتي بالصاعقة بعيد

كل البعد، فإن واحدا من كل ثلاثمائة وخمسين ألف نسمة يصاب بالصاعقة في كل عام كما يقول «مجلس التأمين». أما الخوف من أن أدفن حيا فليس بأقل سخفا، ولا أحسب أن أكثر من واحد في كل عشرة ملايين نسمة يدفن حيا، ومع ذلك فقد بكيت يوما خوفا من أن ادفن حيا. والثابت أن شخصا واحدا من كل ثمانية أشخاص يموت بالسرطان، ولو أنني كنت أريد شيئا أخشاه وأقلق من أجله لتخيرت السرطان مثلا موضوعا للقلق بدلا من الصاعقة أو الدفن حيا.

صحيح أنني أتكلم عن مخاوف الطفولة والصبا، ولكن كثيرا من الرجال الناضجين لا تقل مخاوفهم سلفا عن مخاوف الأطفال والصبيان. وفي استطاعتنا أنت وأنا أن نتخلص من تسعة أعشار مخاوفنا في التو واللحظة لو أننا كففنا عن اجترار خواطرنا، واستعنا بالحقائق الثابتة بالإحصاءات؛ لنرى إن كان هناك حقا ما يبرر مخاوفنا.

إن «شركة لويدز» بلندن: وهي أشهر شركات التأمين في العالم، قد ربحت ملايين الجنيهات من استغلالها ميل الإنسان إلى التوجس من أبعد الأمور احتمالا. إن هذه الشركة «تراهن» الناس على أن الكوارث التي يساورهم القلق من أجلها، ويخشون حدوثها، لن تحدث أبدا. وإن كانت بالطبع لا تسمى هذه العملية «مراهنة»، وإنما تسميها «تأمينا». ولقد ظلت هذه الشركة تواصل عملها بنجاح مدى مائتي عام، وما لم تتغير طباع الناس، فستواصل هذه الشركة نجاحها لمدى خمسين قرنا مقبلة، وستظل تقبل التأمين على الأحذية، والسفن، وشمع الأختام ضد الكوارث؛ لان هذه الكوارث التي يتوقعها الناس لا تحدث بالكثرة التي يتصورونها. ولو أننا رجعنا إلى «قانون المعدلات» لأذهلتنا الحقيقة، فمثلا لو قيل لي أنني في خلال السنوات الخمس المقبلة سأخوض غمار معركة طاحنة كمعركة «جتيسبرج» –في الحرب الأهلية– لتولاني الفزع، ولأسرعت أؤمن على حياتي، واكتب وصيتي، وإضع أمورى الدنيوية في نصابها، وأقول لنفسي:

«من المحتمل ألا أخرج حيا من هذه المعركة، فدعني أفيد أقصى ما أستطيع الإفادة منه في هذه السنوات القليلة الباقية من عمري». ولو أننا تحرينا الحقائق لوجدنا أن الحياة العادية –بعيدا عن ميادين القتال فيم بين سن الخمسين، والخامسة والخمسين– لا تقل تعرضا لخطر الموت عن حياة أولئك الذين يخوضون معركة دموية كمعركة جتيسبرج.

والذي اعنيه هو هذا: تدل الاحصاءات الحقيقة على أن نسبة الوفيات في الألف فيما بين سن الخمسين، والخامسة والخمسين تعادل نسبة القتلى في معركة جتيسبرج البالغ عددهم ١٦٣٠٠٠.

ولقد كتبت عدة فصول من هذا الكتاب في بيت صديقي «جيمس سمبسون» القائم على شاطئ بحيرة «بو» في جبال كندا، وهناك التقيت بمستر «هربرت سالنجر» وزوجته، وهما من أهالي سان فرانسيسكو. وقد لاح لى أن «مسز سالنجر» لِما تمتاز به –من رزانة واتزان– لم تعهد القلق في حياتها إطلاقا. وبينما نحن جلوس ذات أمسية أمام المدفأة التي تتأجج فيها النيران سألتها: هل عانت القلق يوما؟، فأجابت: «تسألني هل عانيت القلق؟ يالله، لقد كاد القلق يحطم حياتي، فقد عشت أحد عشر عاما في جحيم صنعته لنفسي بيدي. كنت حادة الطبع، سريعة الغضب، أعيش في توتر متصل، واعتدت أن أستقل الأوتوبيس مرة في الأسبوع من «سانت ماتيو» حيث أقيم، إلى «سان فرنسيسكو» لأشتري ما يلزمني، فلا يتركني القلق حتى في خلال هذه الرحلة القصيرة.

«كنت أقول لنفسي متى غادرت البيت: ربما نسيت التيار الكهربائي ساريا، ربما اشتعلت النار في المنزل، ربما هربت الخادمة وتركت أولادي وحدهم، ربما خرج الأولاد بدراجاتهم الى عرض الشارع فدهمتهم سيارة مسرعة. ويتملكني القلق المروع، فأتصبب عرقا، وأسرع إلى محطة «الأوتوبيس» فاستَقِلّه وأُقفل راجعة إلى منزلي لأُسكن ثائرة النفس، فلا عجب إن انتهى زواجي الأول إلى الإخفاق.

وزوجي الحالي محام... وهو رجل هادئ الطبع، قوي الأعصاب، يمتاز بعقلية تحليلية لا يدركه القلق من بين يديه ولا من خلفه، فكان إذا رآني مهتاجة قلقة يقول لي: هدئي روعك ، ولننظر في الأمر معا.. ما الذي يقلقك؟ فلنرى إن كانت الحقائق الثابتة تبرر مخاوفك.

أذكر مثلا أننا كنا نقود السيارة في طريق لم يمهد، من مدينة «البوكيرك» في «نيومكسيكو» قاصدين إلى مغاور مدينة «كارلسباد» حين دهمتنا عاصفة هوجاء.

وأخذت السيارة تترنح، وتتخبط، وأفلت زمامها من أيدينا، فأيقنت ساع إذ أن السيارة لابد منزلقة بنا إلى أحد الخنادق التي تقوم على جانبي الطريق، ولكن زوجي جعل يكرر قوله: إنني أقود السيارة ببطء شديد، فعلى افتراض أن السيارة زلقت بنا إلى أحد الخنادق، فلن يصيبنا مكروه يذكر، هكذا تقول الحقائق الثابتة. فبعث هدوءه الثقة والاطمئنان في نفسي، وكففت عن القلق.

وفي ذات صيف خرجنا إلى رحلة خلوية في وادي «توكرين» بجبال كندا، ونصبنا خيامنا ذات مساء على ارتفاع سبعة آلاف قدم فوق سطح البحر، وفجأة دهمتنا عاصفة شديدة هددت باقتلاع خيامنا وتمزيقها شر تمزيق. وكانت الخيام مشدودة بحبال سميكة إلى أوتاد خشبية، فتوقفت بين لحظة وأخرى أن أرى الخيمة طائرة في الهواء، وتولاني الفزع، ولكن زوجي قال لي في هدوء: اسمعي يا عزيزتي: إن أدلاءنا في هذه المرحلة هم أتباع «بروستر»، وهم خبراء في مهنتهم، وقد ظلوا ينصبون الخيام في هذه البقاع مدى ستين عاما، وقد نصبت خيمتنا هذه من قبل مرات في هذه البقعة بالذات، ولم تقتلعها العاصفة مرة واحدة، ولو قدر واقتلعتها العاصفة الآن فإنه يمكننا الاحتماء بخيمة أخرى، فهدّئي من روعك إذن؛ إذ أن الحقائق الثابتة لا توجب القلق، وقد هدأت روعي فعلا، ونمت ليلة إذ نوما عميقا.

ومنذ سنوات قليلة خَلَت، اكتسح وباء «شلل الأطفال» البقعة التي نسكنها

من كاليفورنيا. وفيما سبق كان مثل هذا الوباء خليقا بأن يدفعني إلى أحضان الهستيريا، ولكن زوجي أقنعني بأن استمسك بالهدوء بعد أن اتخذنا الاحتياطات الممكنة كافة، فأبعدنا أطفالنا عن مواطن الازدحام، وسألنا «مجلس الصحة» عن مدى خطورة هذا الوباء، فقال لنا أن أسوأ أوبئة شلل الأطفال التي شهدتها كاليفورنيا لم يصب فيه إلا ١٨٣٥ طفلا في ولاية كاليفورنيا جميعها، وأن معدل الإصابات في وباء كهذا يتراوح ما بين مائتين إلى ثلاثمائة طفل، ومع أن هذه الأرقام تدعو للأسف، إلا أننا أحسسنا أن أطفالنا في مأمن نسبي من الإصابة بالمرض.

«وكان زوجي لا يفتأ يقول لي كلما اعتراني القلق: هيا نختبر الحقائق الثابتة بالاحصاء». وهذه العبارة هي التي خلصتني من تسعة أعشار القلق الذي كنت أعانيه، وجعلت الأعوام الاثنين والعشرين الماضية من أجمل أيام حياتي وأسعدها.

قال الجنرال « جورج كروك » –ولعله أعظم مقاتلي الهنود في تاريخ أمريكا كلها– قال في تاريخه لحياته: «أن معظم القلق، والاهتياج، والمخاوف التي يعانيها الهنود مرجها إلى تخيلاتهم لا إلى أساس من الحقيقة».

وروى لي لا «جيم جرانت»، صاحب شركة «جيمس جرانت للتوزيع» بمدينة نيويورك التي تصدر عصير العنب، والبرتقال المعبأ إلى سائر أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية عن طريق السكك الحديدية، أنه اعتاد أن يعذب نفسه بمثل هذه الأفكار: «ماذا يكون الحال لو تصادم القطار الذي ينقل بضاعتي؟ ماذا يكون الحل لو انهار جسر السكة الحديدية في اللحظة التي يمر القطار فيها من فوقه؟». نعم إن البضاعة مؤمن عليها، ولكنه كان يخشى إن لم تصل الفاكهة في الوقت المحدد أن يفقد عملاءه، ولقد أجهد نفسه من فرط القلق حتى خيل إليه أنه أصيب بقرحة في المعدة، فذهب إلى الطبيب، فأكد له أنه سليم معافى إلا من توتر أعصابه. قال لي مستر جرانت: «لقد أحسست عندما قال لي الطبيب هذا، كأنما أخرجت من الظلمات إلى النور، وأخذت أسائل نفسي: كم عربة من عربات

البضاعة استخدمت في خلال العام المنصرم؟ وكان الجواب: نعم. هو خمس وعشرين ألف عربة، وعدت أسائل نفسي: كم من هذه العربات تحطم لسبب من الأسباب؟ وكان الجواب: خمس عربات. حينئذ قلت لنفسي: خمس عربات من خمس وعشرين ألف عربة، أتدري ما معنى هذا؟ معناه أن معدل نسبة الخسارة هو عربة واحدة من كل خمس آلاف عربة، فعلام القلق إذن؟.

« ولكني سرعان ما قلت لنفسي: قد ينقض جسر على القطار، وهنا سألت نفسي: كم من العربات خسرت لأن جسرا انقض عليها؟ وكان الجواب: لا شيء. وهنا قلت أخاطب نفسي: ألست من الحمق بحيث أقلق من أجل جسر لم ينقض قط؟!».

واستطرد جيم جرانت يقول لي : عندما نظرت إلى الأمر بهذا المنظار شعرت بسخف القلق الذي يساورني.. ومنذ ذلك اليوم أبطلت القلق، فلم أعد أشكو من معدتي قط.

عندما كان «آل سميث» محافظا لنيويورك، سمعته يرد على هجمات خصومه السياسيين بقوله: «تعالوا نختبر الحقائق الثابتة» ثم يشفع ذلك بسرد الحقائق.

ففي المرة القادمة التي يساورك القلق فيها افعل ما كان يفعله «آل سميث» .. اختبر الحقائق، وانظر إن كان هناك ما يبرر قلقك ومخاوفك، وهذا ما فعله فردريك ماهلستيد. وهذه هي قصته كما رواها لأحد طلبتي:

«في شهر يونيه عام ١٩٤٤ –أثّاء الحرب الأخيرة– كنت أتخذ مكاني في خندق ضيق على ساحل «نورمانديا». كنت جنديا ملحقا بالسرية رقم ٩٩٩ بسلاح الإشارة، وكنا قد فرغنا توا من حفر خنادقنا توطئة للاحتماء بها من الغارات الجوية، وما كدت أرقد في ذلك الخندق الضيق وهو لا يعدو حفرة ضيقة مستطيلة تشبه القبر من عِدّة وجوه، حتى قلت لنفسي: «يالله، ما أشبه هذا الخندق بالقبر!».. وعندما خيم الظلام، ورقدت لأنام، أحسست فعلا كأنني في جوف قبر،

فلم أتمالك أذ قلت النفسي: «من يدري؟ لعل هذا هو قبرى فعلا» . ولم تلبث الطائرات الألمانية قاذفات القنابل أن وفدت على مواقعنا، وكانت الساعة قد شارفت الحادية عشرة ليلا، وبدأت قنابلها تنفجر من حولنا كالجحيم، فتجمدت أطرافي من فرط الرعب، ولم أستطع أن أذوق للنوم طعما في خلال الليلتين الأوليين.. وما حلت الليلة الرابعة، أو الخامسة حتى كنت حطاما بشريا، وأدركت إذ ذاك أنني ما لم أصنع شيئا فمصيري حتما إلى الجنون، وهنالك ذكرت نفسي بأن خمس ليال سويا قد انقضت وما زلت حيا أُرزق، بل ما زال أفراد سريتنا جميعا أحياء يرزقون. اثنان فقط جرحى، لا من القنابل، بل من شظايا مدافعنا المضادة للطائرات. ومن ثم اعتزمت أن أتوسل إلى الكف عن القلق بالانشغال بعمل مجد، فأخذت أبني سقفا خشبيا فوق خندقي ليحميني من شظايا القنابل والمدافع. وسرحت ببصري في المساحة الشاسعة التي تحتلها وحدتنا، فأقنعت بأنني لا أقتل حتى يصاب خندقي هذا بإصابة مباشرة، واحتمال إصابته بإصابة مباشرة كنسبة واحد إلى عشرة آلاف. فلم تمض ليلتان منذ أخذت أفكر على هذا النحو حتى هدأت ثائرتي، واستطعت أن أنام حتى في خلال الإغارات الجوية».

وقد توصلت البحرية الأمريكية بالإحصاءات لتقوية الروح المعنوية بين رجالها. حدثني بحار مسرح من الخدمة أنه حين ألحق مع زملائه بإحدى السفن ناقلات البترول، انتابه القلق الشديد، فقد أيقن هو وزملاؤه أنه متى أصيبت ناقلة سفينتهم بتوربيد انفجرت وتمزقت أشلاء، فلا يبقى على ظهرها أحد من الأحياء. ولكن البحرية الأمريكية كان لها رأى آخر، لقد أصدرت قيادة الأسطول منشورا يتضمن أرقاما ثابتة، وحقائق واقعة جاء فيها أن من كل مائة ناقلة بترول أصيبت ناقلة بالتوريد، وأن أربعين ناقلة فقط غرقت، ومن هذه الناقلات الأربعين خمس فقط غرقت في مدة تقل عن عشر دقائق. وهذه فسحة من الوقت كافية لمغادرة السفينة، والإحماء بقوارب النجاة، فهل ترى هذا الإحصاء رفع من الروح المعنوية بين بحارة ناقلات البترول؟ نعم، قال لي هذا البحار ويدعى «مينيسوتا»: «لقد

استشعرنا جميعا الهدوء والاطمئنان بعد اطلاعنا على هذا المنشور. فقد أدركنا أن أمامنا فرصة للنجاة، وأن من المحتمل جدا أن نظل أحياء حتى لو أصيبت سفينتنا بالتوربيد.

وإذن فلكى تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك، إليك القاعدة رقم٣:

استعن على طرد القلق بالإحصاءات والحقائق الثابتة، وسائل نفسك: هل هناك ما يبرر مخاوفي؟ وما مدى احتمال حدوث ما أخشاه؟.

الفصل التاسع

إرضى بما ليس منه بد

كنت ألعب ذات يوم –وأنا طفل– مع بعض رفاقي في أعلى غرفة مقامة فوق سطح بيت ريفي في بلدتي بشمال شرقي «ميسورى». وبينما كنت أدلي من فوق الغرفة هابطا إلى السطح، وضعت قدمي على مصراع نافذة، ثم قفزت هابطا. وكان في أصبع يدي اليسرى خاتم تعلق بدون أن أدري بمسمار ناتئ، فما أن قفزت حتى أطاح المسمار بأصبعي، فصرخت وقد تملكني الرعب، وأيقنت أنني ميت لا محالة، فلما شفيت ذهب عني هذا الرعب، ولم يعاودني قط. وقد تمر على الآن أشهر متتابعة دون أن أذكر أن لي أربع أصابع في يدي اليسرى بدلا من خمس.

ومنذ بضع سنوات التقيت برجل عهد إليه بالإشراف على مصعد لنقل البضائع في مبنى إحدى الشركات بنيويور . ولاحظت أن يده اليسرى مبتورة من الرسغ، فسألته: هل يقلقه فقد يده؟ فقال: «كلا، إني لا أعير هذا الأمر اهتماما، ولست متزوجا، ومن ثم فإني لا أذكر فقد يدي إلا حين اضطر إلى رتق ثيابي».

إن السرعة التي نتقبل بها الأمر الواقع –إذا لم يكن منه بد– مدهشة حقا. فإننا لا نلبث حتى نوطد أنفسنا على الرضا بهذا الأمر الواقع. ثم ننساه إطلاقا.

وكثيرا ما تخطر بذهني عبارة منقوشة على واجة كاتدرائية في أمستردام بهولندا، ترجع إلى القرن الخامس عشر، وهذه العبارة هي: «أرض بما ليس منه بد»[1].

(1) للصوفية تعبير أروع من هذا المعنى وهو: « إذا لم يكن ما تريد. فأرد ما يكون»، وللرسول صلى الله عليه وسلم في حديث قريب المعنى وهو: «ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس».

ولسوف تعترضني، وتعترضك على مر الأعوام مواقف لا تسر، ولكنها محتومة ليس منها بد. ولي، ولك في هذه الحالة الخيار: فإما أن نسلم بما ليس منه بد، وإما أن نحطم حياتنا بالثورة والنقمة، وننتهي في الأغلب إلى انهيار عصبي.

واليك نصيحة حكيمة ينصح بها أحد الفلاسفة الذين أعجب بهم، وهو «وليم جيمس»: «كن مستعدا لتقبل ما ليس منه بد، فإن تقبل الأمر الواقع خطوة أولى نحو التغلب على ما يكتنف هذا الأمر الواقع من صعاب».

وقد تكشفت جدوى هذه النصيحة الحميمة للسيدة «اليزابيث كونلي» القاطنة في الشارع الرابع والتسعين بمدينة «بورتلاند»، بولاية «أوريجون» ولكن بعد لاي. وها هو ذا نص خطاب أرسلته أخيرا:

«في اليوم الذي كانت أمريكا تحتفل فيه بانتصار جيوشها في شمال أفريقيا، تسلمت برقية من «إدارة الحرب» تقول فيها أن أبن أختي –وكان عزيزا علي، حبيبا إلى قلبي– يعد مفقودا، وبعد قليل تسلمت برقية أخرى تقول أنه قتل.

وهدني الحزن وضعضع كياني. فقد كنت حتى ذلك الوقت اعتقد أن الأقدار تجاملني وتترفق بي. كنت أزاول عملا أحبه وأركز فيه نشاطي، وقد ساهمت في تربية ابن أختي هذا، وتنشئته، وبدا لي كأنما هذا الشاب قد جمع في شخصه كل ما يتسم به الشباب من كريم الخلق، وجميل الطبع، وطيب العنصر. وقد أثمرت تربيتي له، ورعايتي إياه، كما يثمر الدقيق النقي الذي تحسن عجنه وطهوه «كعكة» حسنة المنظر، لذيذة الطعم. ثم تسلمت هاتين البرقيتين المشئومتين فانهارت سعادتي، وأحسست كأن لم يعد هناك ما يستحق أن أعيش لأجله، فأهملت عملي، وأصدقائي، ولم أعد أحس للحياة طعما غير طعم العلقم.

ورحت أتساءل على غير هدى: لماذا قدر لابن أختي الحبيب أن يموت؟ لماذا قدر له أن يذوي كالوردة المتفتحة تهصرها يد غشوم قبل أن تنعم بالربيع؟ ولم أستطع أن أجد لهذا تعليلا، ولم أستطع أن أصبر على هذا الرزء على علاته، وكان

حزني من الطغيان بحيث عولت على أن انقطع عن عملي وأتفرغ لدموعي، ولوعتي.

وعكفت على جمع حاجياتى من مكتبي في مقر عملي؛ توطئة لاعتزال العمل. وبينما أنا أفعل ذلك؛ إذ عثرت على خطاب كنت قد نسيت أمره تماما.. خطاب من ابن أختي كان أرسله إلى يعزيني في موت أمي منذ بضع سنوات خلت، وقد جاء في هذا الخطاب قوله: «أعلم أنك ستفتقدين أمك، ولكني أعلم كذلك أنك ستقبلين هذا القضاء المحتوم، وتواصلين الحياة، أعلم هذا من فلسفتك في الحياة التي لقنتني إياها. ولست أنسى مهما نأيت عنك أنك عودتني الابتسام في مواجهة كل أمر جلل، وعلمتني الرضا بها ليس من وقوعه بد.

وقد قرأت . هذا الخطاب مثنى، وثلاث.. وفي كل مرة كان يلوح لي كأن ابن أختي يخاطبني، ويقرأ على ما كتبه، ثم خيل إلي كأنه يقول: « لماذا لا تعملين بما علمتني إياه؟ اخفي أحزانك تحت قناع من الابتسام، وواصلي الحياة، فلا بد مما ليس منه بد.

ومن ثم واصلت عملي، وعدلت عن اعتزاله، وكففت عن اجترار الحزن، والمرارة، والثورة. ورحت أردد لنفسي: «قضي الأمر، وليس إلى تغييره من سبيل». والتمست السلوى في كتابة رسائل للجنود في الميدان أشجعهم، وأرفه عنهم، والتحقت بالمدرسة الليلية أنشد آفاقا جديدة، وأصدقاء جددا. وإذ أرى مدى التحول الذي طرأ على حياتي أكاد لا أصدق، فإني لم أعد أندب الماضي وأتحسر على ما فات، بل غدوت أعيش اليوم لليوم وحده، بغض النظر عن الماضي أو المستقبل، تماما كما أرادني ابن أختي أن أفعل، وما كان ليطرأ علي هذا التحول لو لم أُسلم بما ليس منه بد».

لقد وعت «اليزابيث كونلي» الدرس الذي سوف يعيه كل منا عاجلا، أو آجلا، ألا وهو: «الرضا بما ليس منه بد».. ولا تحسب أن هذا الدرس ميسور الاستيعاب، فإن الملوك على عروشهم لا يفتأون يراجعونه ويذاكرونه، عسى أن

يستقر في أذهانهم. كان الملك جورج الخامس يحتفظ في غرفة مكتبه بقصر بكنجهام بلوحة مكتوب عليها «أريد أن أتعلم كيف أكف عن البكاء من أجل الحصول على القمر، ومن أجل ما فات».

وشبيه بهذا ما كتبه الفيلسوف شوبنهور: «أن التسليم بالأمر الواقع ذخيرة لا غنى عنها في رحلتنا عبر الحياة».

إن الظروف ليست هي التي تمنحنا السعادة، أو تسلبنا إياها، وإنما كيفية استجابتنا لهذه الظروف هي التي تقرر مصيرنا. وإذا كان السيد المسيح قال «أن ملكوت السموات فيكم»، فإن ملكوت الجحيم في داخليتنا أيضا.

إن في استطاعتنا جميعا أن نتحمل المصاعب والمآسي، بل أن نتغلب عليها، فإننا نملك من القوي الذاتية ما ينصرنا على هذه المصائب لو أننا أحسنا استخدام تلك القوى.

كان «يوت تاركينجتون» يقول دائما: «إن في استطاعتي أن أحتمل كل ما تبتليني به الحياة من المصائب، إلا شيئا واحدا: هو العمى».. ثم في ذات يوم وكان «تاركينجتون» قد بلغ الستين من عمره، أطرق برأسه يتأمل السجادة المفروشة على أرض غرفته، فشاهد ألوانها، وزخارفها تختلط بعضها ببعض فلا يستبين منها شيئا.. وقصد إلى أخصائي في أمراض العيون، وهناك فوجئ بالحقيقة البشعة: أنه على وشك أن يصاب بالعمى، فقد فقدت إحدى عينيه البصر، والثانية بسبيل أن تتبعها.. إذن فقد تحقق الشيء الوحيد الذي كان يرهبه، ويقول أنه لا يقوى على احتماله.

فترى كيف استجاب تاركينجتون لهذه المصيبة الفادحة؟، هل أحس أن نهايته قد حانت؟ كلا، فإنه لفرط دهشته قد أحس بالسرور، نعم السرور. بل اتخذ من هذه المصيبة مسلاة، ومادة للدعابة. فعندما كان يمر أهل بيته أمامه كان يراهم كأطياف غير متميزة، أو كقبضات من ضباب.. فإذا مر أمام عينيه أضخم هذه الأطياف هتف متهللا: «مرحبا، هذا ولا شك هو جدي، إنني أعجب إلى أين يقصد

في هذا الصباح الجميل»

فبالله كيف يقهر القدر روحا مثل هذه؟ الجواب: أن روحا كهذه لا تقهر، ثم عندما خيم الظلام الشامل على بصر تاركينجتون قال: «لقد وجدت أن في وسع الإنسان أن يتقبل العمى كما يتقبل أية مصيبة سواه، ولو أنني فقدت حواسي الخمس جميعا لواصلت الحياة داخل عقلي، فنحن إنما نرى بالعقل ونحيا به سواء أدركنا هذه الحقيقة، أم لم ندركها».

وقد أجرى تاركينجتون اثنتي عشرة عملية جراحية في عينيه في خلال سنة واحدة على أمل أن يرتد إليه بصره. وفي كل هذه العمليات الجراحية كان يخدر تخديرا «موضعيا». فهل تراه ثار ونقم؟ كلا، فقد كان يعلم أن هذا شيئا لا بد منه، وكل ما فعله ليخفف عن نفسه عناء الألم هو أن يشارك الآخرين آلامهم ومتاعبهم، فقد رفض أن يوضع في غرفة مستقلة بالمستشفى، وأصر على أن يرقد في «عنبر» فسيح يحفل بالمرضى اللذين يعانون مثل آلامه، وجعل يحاول التخفيف عنهم. وعندما كانت تجرى له إحدى العمليات الجراحية، كان يحاول أن يصور لنفسه – وهو يشعر بكل ما يجري في عينيه– كم هو محظوظ، كان يقول: «ما أعجب الطب الذي وسعه أن يعالج شيئا دقيقا حساسا كالعين الإنسانية!».

وخليق بالإنسان العادي أن تتهاوى أعصابه لو أنه امتثل لاثنتي عشرة عملية جراحية في عينيه، فضلا عن فقد البصر. ولكن تاركينجتون كان يقول: «إنني لا استبدل بهذه التجربة التي مرت بى تجربة أسعد وأهنأ». فقد علمته هذه التجربة أنه ليس ثمة شيء يصعب على الإنسان احتماله والصبر عليه، وعلمته –كما علمت الشاعر الانجليزي الأعمى «جون ملتون» من قبله– أنه ليس من البؤس أن تكون فاقد البصر، ولكن من البؤس ألا تستطيع احتمال فقد البصر.

قالت «مرجريت فوللر» إحدى زعيمات النهضة النسائية في «نيو انجلند» ذات مرة: «إنني أرضى بكل صروف الدهر». وعندما سمع الكاتب الانجليزي

«توماس كارليل» بقولها هذا علق عليه قائلا: «أن هذا والله هو خير ما تفعله» نعم، ووالله إن خير ما نفعله أنت وأنا هو أن نمتثل لما ليس منه بد.

ومهما عارضنا واعترضنا، وثرنا ونقمنا، فلن يغير هذا شيئا مما ليس منه بد، وأنا أقول ذلك عن خبرة وتجربة. فقد رفضت ذات مرة أن أقبل أمرا محتما واجهني، وكنت ولا محالة إذ ذاك أحمق فاعترضت، وثرت، وغضبت، وحولت ليلي إلى جحيم من الأرق، وفي النهاية، وبعد عام من التعذيب النفسي امتثلت لهذا الأمر المعتم الذي كنت أعلم منذ البداية أنه لا سبيل إلى تغييره، وما كان اخلقني أن أردد مع الشاعر «والت هويتمان» قوله:

« ما أجمل لو أن أواجه الظلام، والأنواء، والجوع.

والمصائب، والنوائب، واللوم، والتقريع.

« كما يواجهها الحيوان، أو تواجهها من الأشجار الجذوع.»

ولقد أمضيت اثني عشر عاما من حياتي مع الماشية، فلم أر بقرة تبتئس لأن المرعى يحترق، أو لأنه جف لقلة الأمطار، أو لأن صديقها الثور راح يغازل بقرة أخرى. إن الحيوان يواجه الظلام، والعواصف، والجوع هادئا ساكنا، ولهذا فهو قلما يصاب بانهيار عصبي، أو قرحة في المعدة، كما لم يصب بالجنون قط.

أتراني أنصح بأن نطأطئ هاماتنا لكل ما يواجهنا من مصائب؟ كلا، فإن هذا هو الإغراق في التشاؤم. فمتى كانت هناك فرصة سانحة لننقذ أنفسنا مما حل بها فلننتهزها، ولنكافح ونجاهد. فإذا كان ما يواجهنا أمرا محتوما لا مناص منه وليس منه بد، ففي هذه الحالة فإننا باسم صحتنا، وسلامة عقولنا ونفوسنا يجب أن نكف عن الكفاح على غير طائل يرجي.

قال لى «هوكس» عميد جامعة كولومبيا ذات مرة أنه اتخذ له شعارا هذه الأبيات:

لكل داء في ظل السماء

هنا دواء، أو ليس هناك

فإذا كان دواء فلنجده

وإذا لم يكن.. فأنّى نجده؟

قابلت في خلال تأليف هذا الكتاب عددا من مشاهير رجال الأعمال في أمريكا، فسرني أن أجدهم يمتثلون ما ليس منه بد، ومن ثم يحيون حياة خالية من القلق، ولو أنهم لم يفعلوا لانسحقوا بقوة الضغط والتوتر. وإليك أمثلة مما قالوه لي:

قال لي «ج.س.بينى» مؤسس سلسلة المخازن الشهيرة باسمه: «لن أقلق ولو خسرت كل ما املكه، لأنني أعلم ما الذي يعود به القلق على. إنني أؤدي عملي على أحسن وجه أستطيع أن أقوم به، وأترك الباقي لله سبحانه».

وقال لهنرى فورد: «ل.ت. تيللر» مدير شركة «كريز لر»:

كيف يأمن شر القلق؟ أجاب: عندما يواجهني موقف عصيب أتأمله، فإن كان هناك ما يمكن أن أفعله للتغلب علية فعلته. وإذا لم يكن هناك ما أفعله نسيت الأمر إطلاقا. إنني لا أملق قط للمستقبل؛ لأنني أعلم أنه ليس في وسع أحد أن يستشف خبايا المستقبل، فلماذا أقلق من أجل شيء لم يحدث، ولا أدري على أى وجه يحدث؟».

وقد يشعر المستر تيللر بالحرج إذا وصفته بأنه فيلسوف. فهو رجل أعمال ناجح في عمله ليس إلا، ولكنه برغم ذلك وقف على السر الفلسفي الذي حدث به الفيلسوف «ابيكتيتوس» تلامذته في روما منذ تسعة عشر قرنا، فقال: «هناك طريق واحد يفضي إلى السعادة، ذلك هو الكف عن التوجس من أشياء لا سيطرة لإرادتنا عليها».

كانت «سارة برنار»نموذجا للمرأة التي عرفت كيف ترضى بما ليس منه بد، فقد لبثت ملكة متوجة على عرش المسرح، وظلت معشوقة الجماهير في العالم كله مدى نصف قرن من الزمان، فلما بلغت الواحدة والسبعين من عمرها حدث أن كانت وهي تعبر المحيط الأطلسي على ظهر باخرة، سقطت على أرض السفينة أثناء عاصفة هوجاء، فجرحت ساقها جرحا بالغا ترتب عليه داء «تسوس العظام» الذي عانت منه الممثلة القديرة الألم المبرح، وآمن طبيبها «الدكتور بوتزي» بأنه لا برء لها إلا ببتر ساقها، ولكنه كان يخشى أن تثور ثائرتها ويعصف غضبها إن هو أنهى إليها هذا النبأ الأليم. بل قدر أن هذا النبأ يدفع بالممثلة القديرة بين براثن الهستيريا. ولكنه أخطأ التقدير، فقد تأملته لحظة بعد أن أنهى إليها النبأ، ثم قالت في هدوء: «إذا كان لا مفر من هذا، فليكن». وعندما سيقت الممثلة على المخدع ذى العجلات إلى غرفة العمليات كان ابنها واقفا يرقبها وهو يبكي، فرسمت له بيدها إشارة مرحة، وقالت له: «لا تذهب فسأعود حالا».

وفي طريقها إلى غرفة العمليات جعلت تعيد حوار مشهد من إحدى تمثيلياتها، فسألها أحد الحاضرين: هل تفعل هذا لتبث الشجاعة في نفسها؟ فأجابت: «كلا، بل لأبث الشجاعة في نفوس الأطباء، فإن أمامهم عملا شاقا». وعندما تماثلت «سارة برنار» للشفاء، راحت تطوف حول العالم من جديد، وتسعد بفنها الجماهير مدى سبع سنوات أخرى.

كتبت «الزي ماكورميك» ذات مرة فصلا في مجلة «ريدرز دايجست » قالت فيه: «عندما نكف عن النقمة على ما ليس منه بد، ثم يتبقى لنا بعد ذلك من القوة ما يمكنه من خلق حياة أفضل حافلة بالسعادة».

إن أحدا منا ليس من القوة بحيث يسعه أن يقاوم ما ليس منه بد، ثم يتبقى له بعد ذلك من القوة ما يمكنه من خلق حياة ممتلئة سعادة. عليك أن تختار أحد الشيئين: فإما أن تنحني حتى تمر العاصفة بسلام، وإما أن تتصدى لها معرضا بذلك

نفسك للهلاك.

وقد شهدت تجربة من هذا النوع في مزرعتي بولاية ميسوري. فقد هبت ريح عاتية على المزرعة، ولكن الأشجار لم تنحنِ للعاصفة، بل تصدت لها منتصبة الأعواد، فلم تلبث أن تكسرت وصارت حطاما تذروه الرياح. إن أشجاري ليست لها حكمة الأشجار النامية في غابات كندا، فقد عهدت أشجار كندا الدائمة الخضرة أن تنحني للعواصف لتمر في طريقها بسلام.

يقول مدربو المصارعة اليابانية المعروفة باسم «جوجتسو» لتلاميذهم « انحنوا دائما أمام خصومكم كغصن طري، ولا تنتصبوا كجذوع شجر البلوط، فيسهل تحطيمكم».

هل تدري لماذا تحتمل إطارات السيارات وعورة الطريق؟ لقد جربت مصانع الإطارات في مبدأ الأمر بأن تصنع إطارات صلبة صماء «تقاوم» عثرات الطريق، ولكن هذه الإطارات لم تصمد لتجربة، ثم صنعت المصانع إطارات مطاطية جوفاء «تلين» أمام الصدمات بدلا من أن تقاوم، فصمدت هذه الإطارات للتجربة. وإن في استطاعتك أن تعمر طويلا، وأن تستمتع برحلة طيبة هنيئة عبر طريق الحياة إذا أنت صانعت الزمن، وأبديت اللين حيال الصعاب والعثرات.

فما الذي يحدث لك ولي إذا قاومنا صدمات الحياة بدلا من أن نلين حيالها؟ ما الذي يحدث إذا رفضنا أن ننحني كغصن طرية، وأصررنا على المقاومة كشجر البلوط؟ الجواب سهل: سوف نقلق، وتتوتر أعصابنا، وتمرض نفوسنا، فإذا وصلنا بعد هذه المقاومة ورفضنا مواجهة الحقائق فإننا بذلك نرد على أعقابنا، ونلجأ إلى أوهام من صنع خيالنا، وهذا هو الجنون.

وقد تحتم على كثير من الجنود إبان الحرب الأخيرة، إما أن يرضوا بالأمر الواقع الذي ليس منه بد، وإما أن يحطمهم التوتر والقلق. ولأضرب لك مثلا «وليم كاسيلياي» من أهالي مدينة «جلنديل» بولاية نيويورك. وإليك قصته كما رواها لطلبتي:

«لم ألبث بعد أن التحقت بحرس السواحل أن عُهد إلى بمهمة من أشد المهمات خطرا على ساحل الأطلنطي، فقد عينت حارسا لمخازن الذخائر والمفرقعات، وتصوروا أنني كبائع سابق للبسكويت أصبح حارسا للذخيرة. إن مجرد التفكير في أنني واقف أمام أطنان من الديناميت يكفي وحده لأن يجمد الدم في عروقي، ولم يكن قد مضى على تدربي على فن حراسة الذخائر سوى يومين، وقد ضاعفت المعلومات والتنبيهات التي تلقيتها خلال هذين اليومين في بث الرعب في نفسي، وفي ذات يوم كثيف الضباب صدر إلي الأمر بنقل حمولة من الذخائر إلى إحدى السفن المقاتلة، وقد استعنت على أداء هذه المهمة بخمسة من رجال البحرية الأشداء، ذوي المناكب العريضة، والأجسام الصلبة، والظهور القوية، ولكنهم لم يكونوا يعرفون شيئا عن طبيعة المفرقعات التي يحملون صناديقها على ظهورهم، والتي يكفي صندوق واحد منها لنسف سفينة بأكملها وبعثرتها أشلاء. وكانت صناديق المفرقعات تنقل إلى ظهر السفينة بواسطة قضيبين من الأسلاك المتينة يصلان بين المخزن وظهر السفينة، فجعلت أقول لنفسي وأنا ارتجف خوفا: «ماذا لو قطع أحد هذين السلكين فهوى صندوق المفرقعات؟ وجف ريقي، وارتجفت ركبتاي، وخفق قلبي، وفكرت في الهرب، ولكني لم أستطع الهرب، فإن هذا الهرب بعد خروجا على خدمة الجيش جزاؤه العار الذي يلحق بي وبعائلتي، وقد يكون جزاؤه القتل رميا بالرصاص. فكان لزاما علي إذن أن أبقى، وظللت أتأمل البحارة الأشداء وهم يحملون صناديق المفرقعات في قلة مبالاة برغم أن السفينة مهددة بالنسف في أية لحظة، وبعد نحو ساعة انقضت على هذا الرعب الجارف الذي أعانيه بدأت أفكر في شيء من التعقل، قلت لنفسي: «هب أنه حدث انفجار ومزقك إربا، فماذا أنت فاعل؟ إنك لن يتاح لك أن ترى ما تؤول إليه حالك، ثم إن هذه وسيلة سهلة للموت أفضل بكثير من الموت بالسرطان مثلا، وأنت لا تأمل في أن تخلد في هذه الحياة، فكف إذن عن هذا القلق السخيف، وأَدِّ العمل الذي عهد به إليك.

«وظللت أحدث نفسي بمثل هذا الحديث ساعة بأكملها، أحسست بعدها بالراحة والهدوء، وانجاب عني القلق وانقشع الخوف، فقد رضت نفسي خلال هذه الساعة على الرضا بما ليس منه بد.

«ولن أنسى ما حييت هذا الدرس في كل مرة أميل فيها إلى القلق في أمر ما لا يمكن تبديله، أهز كتفي وأقول: «انسه، فلا بد مما ليس منه بد» وقد وجدت هذه الفلسفة العملية على كل الخير حتى بعد أن عدت إلى بائع بسكويت كما كنت».

ومرحى مرحى، دعنا نهتف لهذا الرجل بائع البسكويت، فإنه يستحق منا كل تقدير.

لعل أشهر ميتة في التاريخ، بعد ميتة السيد المسيح مصلوبا، هي ميتة الفيلسوف سقراط، ولن يفتأ الناس إلى أبد الآبدين يطالعون الوصف الرائع الذي وصف به أفلاطون ميتة سقراط، لقد حسد بعض أهالي أثينا سقراط، وغاروا منه، وهو الفيلسوف الحافي القدمين، فكادوا له وحاكموه، وقرروا أن يقتلوه بالسم، وحين قدّم الساقي كأس المنية إلى سقراط قال له: «ارض بما ليس منه بد». وقد فعل سقراط، وتجرع السم ثابت الجنان، رابط جأش، فخلدت ميتته كما خلدت حياته.

«ارض بما ليس منه بد». لقد قيلت هذه العبارة قبل ميلاد المسيح بنحو أربعة قرون، وما أحوج العالم الذي يجتاحة القلق، ويعصف به التوتر أن يذكرها اليوم، وكل يوم.

لقد قرأت خلال الأعوام الثمانية الماضية كل كتاب، وكل مجلة، وكل مقالة عالجت موضوع القلق، فهل تريد أن تعرف أحكم نصيحة وأجداها أفدتها من قراءتي الطويلة؟ ها هي ذي، وأنصحك أن تدونها على ورقة تثبتها في مرآتك حتى تطالعها كل يوم... وقد كتب هذه النصيحة، بل هذا الدعاء الدكتور «رينولد نايبر»

الأستاذ بمعهد الاتحاد الديني بنيويورك.

«هبني اللهم الصبر والقدرة »

« لأرضي بما ليس منه بد »

« وهبني اللهم الشجاعة والقوة »

« لأغير ما تقوى على تغييره يدي »

« وهبني اللهم للسداد والحكمة »

« لأميز بين هذا وذاك »

وإذن... فلكي تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك ، إليك القاعدة رقم ٤ .

ارض بما ليس منه بد.

الفصل العاشر

اجعل للقلق «حدا أقصى»

أتريد أن تعرف كيف تجني ثروة طائلة من المضاربة في سوق الأوراق المالية؟ لا ريب أنك تريد ذلك. ولا ريب أن ملايين الناس مثلك يريدون ذلك، ولو أنني أعرف الإجابة عن هذا السؤال لعرضت هذا الكتاب للبيع بثمن خيالي، لكني أعرف طريقة سديدة يستخدمها بعض الماليين الناجحين، ويجنون من ورائها ربحا جزيلا، فلا أقل من أن أسوقها إليك.. حدثني عن هذه الطريقة مستر «تشارلس روبرت» الخبير بشئون استثمار المال، فقال: «حضرت من تكساس إلى نيويورك ومعي عشرون ألف دولار أعطاها لي بعض أصدقائي لاستثمارها في سوق الأوراق المالية. وكنت أعتقد أنني عليم بدخائل السوق، وأقف على بواطنها، ولكنني خسرت كل دافق من المال الذي أحمله. نعم، لقد ربحت بعض الصفقات، ولكن الأمر انتهى بي إلى الخسارة الشاملة.

«لم أكن لأبالي بضياع أموالي الخاصة، ولكني استشعرت الأسف الشديد لضياع أموال أصدقائي –برغم أنهم من الثراء بحيث لا تزعزعهم خسارة كهذه– وعملت ألف حساب لمواجهة أصدقائي بعد أن بددت أموالهم، ولكنهم –لفرط دهشتي– تقبلوا الأمر بروح الرياضي الذي لا تنال منه الهزيمة.

كانت مضاربتي في السوق تسير وفق المبدأ القائل «كل شيء، أو لا شيء». وكنت أعتمد في المضاربة على الحظ، وعلى آراء ذوي الخبرة. فلما انتهيت إلى الخسارة السالفة الذكر، جعلت أمعن الفكر في الأخطاء التي وقعت فيها، وعولت على تلافيها قبل أن أقفل، راجعا إلى السوق مرة أخرى، وسعيت حتى تعرفت على أنجح مضارب في البورصة عرفه العالم، وهو «برنون كاسلتز». وظننت أن في

استطاعتي أخذ الخبرة منه، فقد كان ربحه يتزايد سنة بعد أخرى، مما يحمل على الظن بأن مثل هذا النجاح المتكرر ليس وليد الحظ وحده.

«وبعد إن سألني برنون بضعة أسئلة عن الطريقة التي أضارب بها، أنهى إلى ما أحسبه أهم مبدأ في المضاربة وفي التجارة على العموم. قال: «إنني أقرر حدا أقصى للخسارة في كل صفقة أعقدها. فإذا اشتريت –مثلا– أسهما قيمة كل منها خمسون دولارا، أضع حد أقصى للخسارة مقدارها خمسة دولارات في كل سهم؛ أي أنه متى هبطت قيمة السهم بمقدار خمسة دولارات، فإنني أبيعه في الحال ولا انتظر أكثر من ذلك، ممنيا النفس بأن قيمة السهم قد تعود فترتفع. فإذا اتبعت هذه الطريقة وخسرت في نصف صفقاتك، وربحت في نصفها الآخر، فثق أنك رابح آخر الأمر؛ لأنك لا تخسر إلا مبلغا ضئيلا هو الذي جعلته حدًا أقصى لخسارتك، وهذه الخسارة المحدودة يمكن لأرباحك في نصف صفقاتك أن تغطيها بسهولة». وقد عملت بهذا المبدأ في التو، ومازلت أعمل به إلى الآن. والحقيقة أنه وفر لي ولعملائي آلاف الدولارات.

«ثم لم ينقضِ وقت طويل حتى أدركت أن مبدأ وضع «حد أقصى» للخسارة لا تقتصر فائدته على أسواق التجارة والمضاربة وحسب، بل تتعداها إلى المشكلات الشخصية أيضا.. مثال ذلك أنني اعتدت انتظار صديق لي لنتغذى معا في أحد المطاعم. ولكنه قلما كان يحضر في موعده، فكنت أضيع في انتظاره نصف الوقت المخصص لغذائي، وأخيرا قلت له: «اسمع يا صديقي. إن الحد الأقصى الذي قررته لانتظارك هو عشر دقائق بعد الموعد المحدد، فإذا حضرت بعد هذه الدقائق العشر فلن تجدني في انتظارك».

وكم وددت لو أنني أدركت هذا المبدأ منذ سنين مضت؛ لأطبقه على ما كان يطرأ على من نفاد الصبر، واحتداد المزاج، واستشعار الخوف والقلق. لم يخطر لي من قبل أن أحجم عودة كل موقف يهدد طمأنتي، وأقول لنفسي: « اسمع ياديل

كارنيجي، إن هذا الموقف لا يحتاج أكثر من «كذا» من الوقت للاهتمام به. ثم بعد ذلك تسقطه من حسابك تماما».

على أنه يحق لي أن أغبط نفسي قليلا على ما أبديته من حكمة في معالجة موقف واحد على الأقل. وفي الحق أنه كان موقفا خطيرا، بل أزمة تهدد حياتي جميعا. وإليك تفصيل هذه الأزمة: حين بلغت الثلاثين من عمري قررت أن أنفق ما بقى من حياتي في كتابة القصص، كنت أود أن أكون مثل «فرانك توريس»، أو «جاك لندن»، أو «توماس هاردي»، وكنت متلهفا على تحقيق هذه الرغبة، حتى أنني ارتحلت إلى أوربا ومعي قليل من الدولارات -أثناء الأزمة الاقتصادية التي أعقبت الحرب الأولى- وقضيت في أوربا عامين أكتب قصتي الأولى، وأسميتها «عاصفة ثلجية The Blizzarb». والحقيقة أن العنوان جاء مصداقا للسان الحال، فقد استقبل الناشرون قصتي تلك وهمأابرد من أعتى العواصف الثلجية. وعندما أنهى إلي الناشر الذي قصدت إليه أن قصتي تافهة لا قيمة لها، وأنني محروم من الموهبة القصصية ونعمة الخيال، كاد قلبي يتوقف عن الخفقان. وخرجت من مكتبه مشتت الفكر، وأحسست كأنني واقف على مفترق طرق الحياة، وأن علي أن أتخذ أخطر قرار في حياتي: أي الطرق أسلك؟ وماذا أفعل؟ ومرت أسابيع قبل أن أفيق من ذهولي. ولم أكن في ذلك الوقت قد سمعت بمبدأ «الحد الأقصى للخسارة» ولكنني إذ أرجع النظر في موقفي ذاك، أرى أنني عملت وفقا لهذا المبدأ تماما، فقد نظرت إلى العامين الذين قضيتهما في كتابة قصتي الأولى كما ينبغي أن أنظر إليهما؛ أي على أنهما تجربة مشرفة. ومن هنا بدأت السير: عدت إلى مهنتي الأولى؛ أي تعليم البالغين، وكتابة التراجم، وتأليف الكتب كهذا الكتاب الذي بين يديك في أوقات فراغي.

فهل تراني مسرورا لاتخاذ هذا القرار؟ بلى، ولكى ليستخفني السرور متى عادت بي الذاكرة إلى الوقت الذي اتخذت فيه هذا القرار حتى أكاد أرقص طربا.. وفي وسعي أن أقول مخلصا أنني لم أضيع لحظة واحدة في الندم على أنني لم

أصبح مثل: توماس هاردي.

***

منذ قرن مضى، واليوم تنعب في الغابات القائمة على شاطئ «والدان بوند»، غمس «هنرى ثورو» قلمه المصنوع من ريش الأوز في الحبر الذي صنعه في منزله، ثم كتب في مذكراته ما يلي: «أن قيمة الشيء إنما تقاس بمدى الفائدة التي تعود عليك منه، وبمدى الخبرة التي يجديك إياها». ومعنى هذا أننا حمقى ولاشك إذا دفعنا من صحتنا، وسعادتنا، ثمنا يزيد على قيمة الشيء كما فعل الموسيقيان «جلبرت، وسوليفان» كانا مهمتهما تأليف الموسيقى والأغاني المرحة التي تدخل البهجة والسرور على النفوس، ولكن معرفتهما بإدخال السرور والبهجة على حياتهما الخاصة كانت دون القليل. لقد أخرجا طائفة من أحب «الأوبرات» الخفيفة التي أمتعت العالم مثل: «الصبر»، و«بينافور»، و«الميكادو»[1]، ولكنهما لم يسعهما – مع هذا– أن يسيطرا على مزاجهما الحاد، بل قضيا حياتهما في هم ونكد لقاء ثمن زهيد... ذلك هو ثمن «سجادة»، فقد أمر سوليفان بشراء سجادة للمسرح الذي اشترياه، فلما رأى جلبرت «فاتورة الثمن» نطح الجدار برأسه كمدا، وتخاصم الشريكان، وتقاضيا أمام المحاكم، وتخاصما طيلة حياتهما. فكان سوليفان إذا كتب موسيقى لإحدى الأوبرات أرسلها بالبريد إلى جلبرت، فإذا فرغ جلبرت من وضع الأغاني التي تتمشي مع الموسيقى أعادها مع «النوتة الموسيقية إلى سوليفان بالبريد، وكانا قبل خصامهما يستدعيان إلى خشبة المسرح لتحييهما الجماهير، ولكنهما بعد خصامهما أصبحا يظهران على المسرح كل في طرف منه، وكل منهما ينحني في اتجاه مخالف حتى لا يقع نظره على غريمه.

إنهما على نقيض «لنكولن»، لم يجعلا للغضب حدا أقصى.

حدث مرة في خلال الحرب الأهلية الأمريكية عندما كان بعض أصدقاء

---

(1) Patience. Pinafore, The Mikado.

«لنكولن» يحملون حملات شعواء على أعدائهم، أن قال لنكولن: «إن لديكم من الإحساس بالغضب والثورة أكثر مما لدي. وقد أكون خلقت هكذا، ولكني لا أرى أن الغضب يجدي. إن المرء لا ينبغي أن يضيع نصف حياته في المشاحنات، ولو أن أحدا من أعدائي انقطع عن مهاجمتى لما فكرت لحظة واحدة في ماضي عدائه لي».

وكم وددت لو أن لعمتي العجوز «أديث» روح التسامح التي اتصف بها لنكولن. لقد عاشت مع عمي «فرانك» في مزرعة مرهقة بالديون، محجوز عليها، وكانت إلى هذا رديئة التربة، حافلة بالأخاديد، حتى أنهما ذاقا الأمرين في استصلاح هذه الأرض، واعتصار كل دانق يمكن استخلاصه منها. ثم حدث أن رغبت عمتي في شراء بعض الستائر لتزين بها بيتها الريفي البسيط العاطل من أسباب الزينة، فابتاعت هذا «الترف» على حساب بنك التسليف الزراعي الذي يملكه «دان ايفرسول» بمدينة «ماريفيل» بولاية ميسوري، ولما كان عمى فرانك يرزح تحت أعباء الديون الطائلة، فقد أوعز إلى «دان ايفرسول» من طرف خفي أن يكف عن إقراض زوجته. ووقفت عمتي يوما على هذا السر، فنطحت الجدار برأسها، وظلت تنطح الجدار كلما تذكرته حتى بعد خمسين عاما. وقد روت لي عمتي هذه القصة مرات عدة، وفي المرة الأخيرة التي زرتها فيها ، وكانت في السبعين من عمرها، قلت لها: «صحيح يا عمتي «أديث» أن عمى «فرانك» قد أساء إليك، ولكن ألا تشعرين مخلصة إن شكواك من إساءته مدى خمسين عاما أمر أكثر من الإساءة نفسها؟» ولكنني كنت كمن يخاطب القمر، وينتظر الجواب.

ولقد دفعت عمتى «أديث» ثمنا فادحا لحقدها ومقتها، دفعت الثمن من صحتها، وسعادتها.

***

عندما كان «بنجامين فرانكلين» في السابعة من عمره، ارتكب غلطة ظل

يذكرها حتى بلغ السبعين من عمره. فقد وقع في تلك السن في غرام «مزمار»، واستولت عليه فكرة الحصول على هذا «المزمار»، فذهب إلى محل اللعب، ووضع أمام البائع كل ما يملك من النقود في مقابل هذا «المزمار» دون أن يعني حتى بالسؤال عن ثمنه، وقد كتب «بنجامين» إلى صديق له عن هذه الحادثة بعد أن مضت عليها سبعون سنة، يقول: «لقد عدت إلى البيت بعد أن ابتعت ذلك المزمار، والدنيا لا تسعني من فرط السرور، فلما علم إخوتي الكبار بالثمن الذي دفعته في هذا المزمار ضحكوا مني ساخرين، فلم يسعني إلا أن أبكي حنقا». ومضت الأعوام، وأصبح «فرانكلين» شخصية بارزة، وسفيرا لأمريكا في فرنسا، ولكنه لم ينس أنه دفع ثمنا باهظا في مزمار زهيد القيمة. على أن الدرس الذي وعاه «فرانكلين» من هذه التجربة لم يكن ليقوم بمال. فقد أثر عنه قوله: «كلما كبرت، وأوغلت في خضم الحياة، وتأملت تصرفات الرجال، رأيت كثيرين جداً يدفعون ثمنا باهظا في مزمار زهيد، وأني لأرى أن جانبا كبيراً من شقاء بني الإنسان مرجعه إلى سوء تقديرهم لقيم الأشياء».

حقا لقد دفع «جلبرت، وسليفان» ثمنًا باهظا في سجاد تافه. وكذلك فعلت عمتي «أديث»، وكذلك فعلت أنا في كثير من المناسبات، وكذلك أيضا فعل الفيلسوف الخالد «ليو تولستوى» مؤلف أروع روايتين في الأدب العالمي، وهما: «الحرب والسلام»، و«أنا كارنينا». تقول دائرة المعارف البريطانية عن تولستوى: أنه خلال العشرين عاما الأخيرة من حياته كان أخلق الرجال في العالم بالتقدير والاحترام. فقبل وفاته بعشرين عاما –من عام ١٨٩٠ إلى عام ١٩١٠– كان المعجبون به يحجون إلى بيته في سيل لا ينتهي؛ ليتملوا من طلعته، ويشنفوا أسماعهم بصوته، بل ليمتعوا أصابعهم بلمس مسوحة. كانت كل كلمة تخرج من فمه تدون في مذكرة كما لو كانت نبوءة رسول. هكذا كان شأن تولستوي بصفته العامة، أما في حياته الخاصة، فقد كانت تصرفاته وهو في سن السبعين أكثر حمقا من تصرفات «بنجامين فرانكلين» وهو في السابقة. تزوج تولستوي من فتاة أحبها

حبا عنيفا، وسعدا في زواجهما حتى لقد كانا يسجدان لله ضارعين إليه أن يديم عليهما هذه السعادة. ولكن زوجة تولستوي كانت غيورا بطبيعتها، حتى أنها اعتلت ارتداء زي الفلاحات والتجسس على حركات زوجها وسكناته، وتفاقمت غيرتها على مر الأيام حتى أصبحت تغار على زوجها من أبنائها أنفسهم. وقد أمسكت مرة ببندقية وكسرت بها صورة ابنتها بدافع الغيرة، وفي مرة أخرى راحت تتلوى على الأرض وزجاجة السم في يدها مهددة بالانتحار، بينما انزوى أبناؤها في ركن من الغرفة وقد عقد الرعب ألسنتهم.

فما الذي فعله تولستوى ردا على هذا؟ إني لا ألومه على تحطيمه الأثاث غضبا وحنقا، فقد كان يلقى من الاستفزاز أشده، ولكنه فعل أسوا من هذا: أنشأ مذكرات خاصة صب فيها اللوم كله على زوجته. ذلك كان «مزماره» الباهظ الثمن، فقد أراد أن تنصفه الأجيال القادمة، وتصب اللوم كله على زوجته. فلماذا ترى فعلت زوجته ردا على ذلك؟ لقد مزقت جانبا كبيرا من مذكرات زوجها وأحرقته في النار. ثم أنشأت مذكرات خاصة صبت فيها اللوم على زوجها، بل أنها كتبت قصة بعنوان غلطة من؟ (Whose fault?) وصفت فيها زوجها بأنه شيطان مريد، وأضفت على نفسها صفات الشهداء والقديسين.

وماذا كان الدافع عن هذا كله؟ ولماذا أحال هذان الزوجان منزلهما إلى ما يشبه مستشفى المجاذيب؟ لاشك أن هناك أسبابا عدة: منها رغبة كليهما في التأثير علينا –نحن الأجيال التالية– التي أراد منها كل منهما أن تنصفه، وتصب اللوم على شريكه. فهل تظن أن أحدا منا يهتم بأن يعرف أيهما كان المصيب، وأيهما كان المخطئ؟ كلا، فأنا وأنت مشغولان بمشاغلنا الخاصة، ولسنا نملك أن نضيع دقيقة واحدة في التفكير في آل تولستوى الكرام.

فيا له من ثمن فادح دفعه هذان الزوجان من أجل «مزمار رخيص». لقد قضيا خمسين عاما في جحيم مقيم دون أن يفطن أحدهما إلى وجوبه تقدير الأشياء

بقيمتها الحقيقية، ودون أن يوافق أحدهما إلى أن يقول لنفسه «كفى»، فيقول لشريكه: «دعنا نضع حدا لهذه الحال،إننا نسمم حياتنا من أجل توافه لا قيمة لها».

نعم. إنني أعتقد مخلصا أن تقدير الأشياء بقيمتها الصحيحة سر عظيم من أسرار الطمأنينة النفسية، والراحة الذهنية. كما أعتقد أن في وسعنا التخلص من نصف القلق الذي يساورنا في التو واللحظة لو أن كلا منا اتخذ هذا المبدأ الذهبي: مبدأ تقدير الشيء بقيمته الحقة.

إذن ، فلكي تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك ، إليك القاعدة رقم(٥) :

عندما يساورك القلق من أجل الحصول على شيء، اسأل نفسك هذه الأسئلة:

١- ما مدى الفائدة التي سيعود بها على هذا الأمر الذي يساورني من أجله؟

٢- كم من الوقت أجعله حدا أقصى لهذا القلق؟

٣- كم ينبغي أن أدفع ثمنا لهذا الشيء الذي يساورني القلق من أجله، ولا أزيد عليه؟

الفصل الحادي عشر

لا تحاول أن تنشر «النشارة»

أستطيع وأنا أكتب هذه العبارة أن أتطلع من نافذة غرفتي، فأرى بعض آثار حيوان «الديناصور»[1] التاريخي في حديقة منزلي، لقد ابتعت هذه الآثار التاريخية من متحف «بيبودى» التابع لجامعة «ييل». ولدي خطاب من مدير هذا المتحف يقول فيه «أن هذه الآثار ترجع إلى ١٨٠ مليون سنة مضت» وبديهي أن أي أحمق في الوجود لا يحلم بأن يعود بخياله القهقري ١٨٠ مليون سنة ليغير، أو يبدل شيئا من هذه الآثار.. ولكن هذه المحاولة العقيمة –في رأيي– لا تنطوي على مثل الحماقة التي يأتيها الكثيرون منا حين يلقون بأنفسهم بين براثن القلق؛ لأنهم لا يستطيعون تبديل ما حدث منذ ١٨٠ ثانية.

إن من المعقول أن تحاول تعديل «النتائج» التي ترتبت على أمر حدث منذ ١٨٠ ثانية، أما أن تحاول تغيير الأمر نفسه، فهذا هو الذي لا يعقل.

وليس ثمة إلا طريقة واحدة يمكن بواسطتها أن تصبح الأحداث الماضية إنشائية مجدية. تلك هي تحليل الأخطاء التي وقعت في الماضي، والاستفادة منها، ثم نسيانها نسيانا تاما.

أنا أؤمن بهذا، ولكن هل تراني أملك الشجاعة دائما لأفعل ما أؤمن به؟ ولكي أجيب عن هذا السؤال دعني أسرد لك تجربة مرت بي منذ بضع سنوات مضت. وترتب عليها أن أضعت ثلاثمائة ألف دولار.

---

(1) الديناصور حيوان من حيوانات ما قبل التاريخ، ينتمي لفصيلة الزواحف، ويبلغ طوله نحو ثمانين قدما.

كنت قد وضعت مشروعا ضخما لتعليم الطلبة البالغين، وافتتحت عدة فصول في مختلف المدن، وأنفقت المال بسخاء في الدعاية والإعلان، وقد استغرق قيامي في هذه الفصول كل وقتي، وسلبني كل رغبة في الاهتمام بالناحية المالية من المشروع، ثم أنني كنت من السذاجة بحيث غاب عني أنني في حاجة إلى مدير لأعمالى مدرب على تدبير شئون المال.

وأخيرا.. وبعد مضي سنة اكتشفت حقيقة مريرة: هي أنني رغم كثرة «الدخل»، لم أحقق من الربح شيئا. وكنت خليقا بعد أن اكتشفت هذه الحقيقة أن أفعل شيئين. الأول: أن أفعل شيئا مثلما فعل العالم الزنجى «جورج واشنجتون كارفر» حين أفلس المصرف الذي كان يودع فيه كل ما ادخره طيلة حياته، وقدره أربعون ألف دولار.. فقد سأله أحدهم: إن كان قد عرف أنه خسر أمواله جميعها، أجاب: «نعم، سمعت» ثم انصرف إلى التدريس، وكأن شيئا لم يحدث. لقد محا من ذهنه محوا تاما كل تفكير في هذه الخسارة. حتى أنه لم يعد يذكرها بعد ذلك قط.. والشيء الثاني: أن أحلل أخطائي وأخرج منها بدرس مفيد.

ولكني لم أفعل شيئا من هذا، بل أوقعت نفسي في براثن القلق وعشت أشهرا طوالا في شبه دوار مستمر، لا أذوق النوم إلا لماما، ولا أكاد أتناول من الطعام شيئا.. إنني عوضا عن أن أتعلم من هذه التجربة القاسية درسا، عدت فكررت الخطأ نفسه، ولكن على نطاق أضيق.

وإني ليدركني الاضطراب عندما أسلم بحماقتي هذه.. ولكني اكتشفت بعد ذلك أن قيامي بتعليم عشرين شخصا كيف يتجنبون الخطأ أيسر من أن أكون أنا واحدا من عشرين شخصا يتبعون تعليماتي.

لكم تمنيت لو أتيح لي أن أكون طالبا في كلية «جورج واشنجتون» بنيويورك؛ لأتتلمذ على يد «مستر براندوين»، ذلك الأستاذ الذي تتلمذ على يديه «ألن سوندرز» من أهالي مدينة نيويورك.

فقد حدثني «سوندرز» أن «مستر برندوين» مدرس الصحة بكلية «جورج واشنجتون» علمه درسا لن ينساه أبدا، ثم قص على قصة هذا الدرس فقال: «لم أكن بعد قد بلغت العشرين من عمري، ولكني كنت شديد القلق حتى في تلك الفترة المبكرة من حياتي.. فقد اعتدت أن استعيد أخطائي، واهتم بها اهتماما بالغا، وكنت إذا فرغت من أداء امتحان وقدمت أوراق الإجابة، أعود إلى فراشي فاستلقي عليه، ثم أعض أصابعي وأنا في أشد حالات القلق خشية الرسوب. لقد كنت أعيش في الماضي، وأمعن فيه، وأود لو أنني صنعت غير الذي كان، وأنكر فيما قلته من زمن مضى، وأود لو أنني قلت غير الذي قلت، وهكذا.

«حتى كنت ذات صباح، وقد ضمني وزملائي الطلبة الفصل، وبعد قليل دخل المدرس «مستر براندوين»، ومعه زجاجة مملوءة باللبن وضعها أمامه على المكتب.. وتعلقت أبصارنا جميعها بزجاجة اللبن، وراحت خواطرنا تتساءل: ما دخل اللبن في دروس الصحة التي يلقنها لنا «مستر براندوين»، و فجأة نهض «مستر براندوين»، وأطاح بزجاجة اللبن بظهر يده، فوقعت على الأرض وكسرت، وأريق ما فيها من اللبن، وصاح «مستر براندوين»: «لا يبك أحدكم على ما فات».

ثم نادانا الأستاذ واحدًا واحدًا لنتأمل حطام الزجاجة، واللبن المراق على الأرض، وجعل يقول لكل واحد منا: «انظر جيدا.. إنني أريد أن تذكر هذا الدرس مدى حياتك، لقد ذهب هذا اللبن واستوعبته البالوعة، فمهما تشد شعرك، وتسمح للهم والكدر أن يمسكا بخناقك فلن تستطيع أن تستعيد قطرة واحدة منه، لقد كان يمكن بشيء من الحيطة والحذر أن تتلافي إراقة اللبن، ولكن.. لقد فات الوقت الآن، وكل ما تستطيع أن تمحو أثره وتنساه، ثم تعود إلى عملك بهمة ونشاط».

***

واستطرد مستر سوندرز يقول: «ولقد بقيت هذه التجربة الصغيرة عالقة بذهني بعد أن تلاشت منه معلومات الحساب، والهندسة، واللاتينية. بل الحق أنها أفادتني

في حياتي العملية أكثر مما أفادني أي شيء آخر مما تعلمته خلال السنوات الأربع التي قضيتها في الكلية، لقد علمتني أن أحول دون إراقة اللبن إذا استطعت، وأن أنسى انه أُريق إذا لم تستطعت الحيلولة دون إراقته».

وكأني ببعض القراء يهزون أكتافهم استخفافا حين يرون كيف بالغ المدرس في تجسيم مَثَل سائر معروف: «لا تبك على ما فات».

وأنا اعلم أنه مثل سائر معروف، وأنك ربما قرأته من قبل مئات المرات. ولكن أعلم أيضا أن هذه الأمثال السائرة تتضمن جوهر الحكمة التي أعقبتها العصور المتوالية، فإن هذه الأمثال السائرة لم تخرج إلا بعد أن صهرها الجنس البشري في بوتقات التجارب القاسية، لو أنك قرأت كل ما كتبه العلماء في مختلف العصور عن القلق ما أغناك هذا شيئا عن الحكمة الجوهرية التي يتضمنها هذان المثلان السائران: «لا تعبر جسرا حتى تصل إليه»، و«لا تبك على ما فات». فإذا طبقنا هذين المثلين بدلاً من أن نستخف بهما، لما احتجنا إلى كتاب –كهذا– يعلمنا كيف نتّقي القلق.

بل الحق، أننا لو طبقنا معظم الأمثال القديمة لعشنا عيشة مثالية لا ينغصها شيء.. على أن المعرفة لا تصبح «قوة» يعتد بها حتى توضع موضع التجربة، وليست غاية هذا الكتاب أن يطلعك على أشياء لم تعرفها من قبل، وإنما هدفه أن يذكرك بما تعرفه فعلا، وأن يحفزك على تطبيق ما تعرفه على حياتك.

لقد كنت على الحوامل أعجب برجل مثل «فرد فوللرشد» الذي أوتي القدرة على أن يعيد كتابة الحقائق القديمة المعروفة بطريقة جذابة مشوقة، وحين كان يرأس تحرير جريدة «فيلادلفيا بولتين»، حدث أنه كان يحاضر طلبة السنة النهائية بإحدى الجامعات، فسألهم: «كم منكم مارس نشر الخشب؟» فرفع كثير من الطلبة أصابعهم، فعاد يسألهم.. «وكم منكم مارس نشر نشارة الخشب؟»، فلم يرفع أحد إصبعه. وعندئذ قال مستر فوللرشد: «بالطبع لا يمكن لأحد أن ينشر نشارة

الخشب، فهي «منشورة» فعلا، وكذلك الحال مع الماضي، فعندما ينتابكم القلق لأمور حدثت في الماضي فاعلموا أنكم تمارسون نشر النشارة».

***

عندما بلغ « كونى ماك » لاعب «البيسبول» المشهور الواحدة والثمانين من عمره، سألته: هل كان يقلق من أجل المباريات التي خسرها؟ فأجاب: «نعم. كنت أقلق في وقت ما، ولكني تغلبت على هذه الحماقة منذ سنوات عديدة مضت.. فقد وجدت أن القلق على الماضي لا يجدي شيئا -تماما- كما لا يجديك أن تطحن الدقيق».

نعم، ليس يجديك أن تطحن الدقيق، ولا أن تنشر النشارة، وكل ما يجديك إياه القلق هو أن يرسم التجاعيد على وجهك، أو يصيبك بقرحة في المعدة.

***

تناولت العشاء، أخيرًا مع "جاك دمبسي" بطل الملاكمة القديم المعروف، فحدثني عن مباراته مع "توني" التي خسر فيها "بطل العالم في الوزن الثقيل"، وكانت بلا شك ضربة لكبريائه... فقال:

« في غمار تلك المعركة أدركت أنني أصبحت عجوزا، وفي نهاية الجولة العاشرة زايلني الأمل في الفوز إطلاقا، وإن كنت ظللت واقفا على قدمي.. فقد كان وجهي يدمي.. وعيناي لا تبصران شيئا. وشاهدت الحكم وهو يرفع ذراع «جين توني» معلنا فوزه بالبطولة، فعرفت أنني لم أعد بطلا، واتخذت طريقي إلى حجرتي وسط حشود المتفرجين. بينما المطر ينهمر بشدة.. وحاول بعض النظارة أن يمسكو بيدي معزين مواسين، ولمحت الدموع تترقرق في مآقي بعضهم الآخر.

«وبعد مضي سنة على هذه الهزيمة، نازلت توني مرة أخرى، ولكن بلا جدوى.. فقد قضى علي إلى الأبد. وكم كان من الصعب علي أن أبعد عن نفسي

القلق الذي جلبه إلي اليأس، ولكنني قلت لنفسي: أنني لن أعيش في الماضي، ولن أبكي على ما فات، لسوف أحتمل هذه الضربة واقفا، ولن أدعها تطرحني أرضا».

وهذا بالضبط هو ما فعله جاك دمبسي، وكيف؟ لأنه قال: «لن أقلق على الماضي قط». كلا، فان هذا كان جديرا بأن يدفعه إلى التفكير في الماضي واستزاده قلقه. وإنما بتسليمه بهزيمته أولا، ثم بتحويل ذهنه إلى مشروعات المستقبل ثانيا، فإنه لم يلبث أن افتتح مطعما في «برودواى»، وفندقا في الشارع السابع والخمسين.. وفضلا عن هذا تبرع بجوائز للملاكمة، وجعل يقيم استعراضات للملاكمة بين حين وآخر.. لقد شغل نفسه بمشروعات إنشائية حتى لم يبق له من الوقت ما يتيح له التفكير في الماضي. قال لي دمبسي: «لقد عشت في خلال السنوات العشر الماضية عيشة أفضل بكثير من تلك التي كنت أعيشها وأنا بطل العالم».

إنني إذ إقرا كتب التاريخ، والتراجم، وأتأمل تصرفات الناس في مختلف المواقف تتملكني الدهشة من مقدرة بعض الناس على محو قلقهم ومآسيهم، والاستغراق في الحياة كأن شيئا لم يحدث، لقد زرت مرة سجن «سنج سنج». فأدهشني أن نزلاءه لا يقلون حظا من السعادة عن أقرانهم خارج جدران السجن.. وقد أفضيت بهذه الملاحظة إلى مدير السجن «لويس لوز»، فقال: «أن المحكوم عليهم بالسجن حين يأتون إلى هنا يحسون المرارة، وتعتمل في نفوسهم الثورة، فما أن تنقضى بضعة أشهر حتى يمحو الأذكياء منهم كل تفكير في تعاستهم وسوء حظهم، ويسلموا بحياة السجن، ويمضونها في هدوء وسكينة». وقد حدثني «لويس لوز» عن سجين من نزلاء «سنج سنج» يشتغل بستانيا، كان يغني وهو يغرس البذور والأزهار في حقول السجن، ثم أردف قائلا: «أن البستاني على حظ من الذكاء يفوق الكثيرين منا، فهو يعمل بقول الشاعر:

إذا القول قيل، أو اللفظ كتب

أو الخاطر جال، أو الفكر وثب

فليس يرد القول جهد ولا نصب

وليس بعيد الفكر مدمع سكب

فلماذا تضيع الدموع هباء وليس في استطاعتها أن تعيد ما مضى وولي؟ لاشك أننا جميعا ارتكبنا كثيرا من الأخطاء والحماقات، فمن ذا الذي خلق معصوما من الخطأ؟ فلا تتحسر قط على ما فات من أخطائك؛ لأن الحسرة لن تجديك فتيلا، لأنه ليست هناك قوة في العالم يسعها أن تعيد الماضي، أو تغير منه، أو تبدل. واذكر دائما القاعدة رقم (٦):

لا تحاول أن تنشر النشارة .

الجزء الثالث في سطور

القاعدة رقم (١):

انشغل عن القلق بالاستغراق في العمل، فإن العمل هو خير علاج للقلق أُخرج للناس.

القاعدة رقم (٢):

لا تهتم بالتوافه، ولا تدع صغائر المشكلات تهدم سعادتك.

القاعدة رقم (٣):

كلما ساورك القلق على شيء سائل نفسك «ألا يحتمل، ألا يحدث هذا الشيء الذي أقلق من أجله إطلاقا؟».

القاعدة رقم (٤):

ارضَ بما ليس منه بد، وإذا أدركت أن الفرصة لن تغير شيء، أو تبدله، وقد تجاوزتك إلى غير رجعة فقل لنفسك: وهكذا أريد للأمر أن يكون، ولا يمكن إلا أن يكون الأمر هكذا».

القاعدة رقم (٥):

ضع حدًا أقصى للقلق. قدر قيمة الشيء، ولا تعطه من القلق أكثر مما يستحق.

القاعدة رقم (٦):

دع التفكير في الماضي، فليست هناك قوة يسعها أن تعيد الماضي، ولا تحاول قط أن تنشر النشارة.

الجزء الرابع

سبع طرق لخلق اتجاه ذهني

يجلب لك الطمأنينة، والسعادة.

الفصل الثاني عشر

حياتك من صنع أفكارك

منذ سنوات قلائل مضت، طلب إلي في أحد برامج الإذاعة أن أجيب على السؤال التالي: «هل في حياتك درس لا ينسى» وكان الجواب من البساطة بما كان، فقد قلت على الفور: «الدرس الذي وعيته ولن أنساه: هو أن للأفكار المسيطرة على المرء تأثيرا عظيما في تكييف حياته». إن أفكارنا هي التي تصنعنا، واتجاهنا الذهني (Mental Attitude) هو العامل الأول في تقرير مصائرنا. قال إيمرسون: «نبئني بما يدور في ذهن الرجل، أنبئك أي رجل هو». نعم، فكيف يكون الرجل شيئا آخر غير ما ينبئ عنه تفكيره؟

واعتقادى الذي لا يتطرق إليه الشك، أن المشكلة الكبرى التي تواجهنا جميعا هي كيف نختار الأفكار الصائبة السديدة؟. فإذا حللنا هذه المشكلة حلت سائر مشكلاتنا، وزالت إحداها في آثار الأخرى. وقد لخص الفيلسوف «ماركوس أوريليوس» الذي حكم الإمبراطورية الرومانية هذه المشكلة في ثماني كلمات... ثماني كلمات يسعها أن تغير مجرى حياتك، وهي:

Our Life is What our thour thoughts make it

أي: «إن حياتنا من صنع أفكارنا».

أجل. فإذا نحن راودتنا أفكار سعيدة كنا سعداء، وإذا تملكتنا أفكار شقية أصبحنا أشقياء، وإذا سادتنا أفكار مزعجة غدونا خائفين جبناء، وإذا سيطرت علينا أفكار السقم والمرض، فالأرجح أن نمسى مرضى سقماء، وإذا نحن فكرنا في الفشل، أتانا الفشل في غير إبطاء، وإذا جعلنا نندب أنفسنا، ونرثى لها اعتزلنا

الناس، وتجنبوا عشرتنا.

قال «نورمان فنسنت بيل»: «إنك لست من تفكر أنه أنت، وإنما أنت ما تفكر»[1].

أتراني أدعو إلى اتخاذ موقف ذهني سلبي حيل كل ما يعترضنا من مشكلات؟ فالحياة لسوء الحظ لا تعفينا قط من العمل، إنما أنا أدعو إلى اتخاذ موقف إيجابي، بمعنى أن «نواجه مشكلاتنا إلا أن «نقلق» من أجلها، فما الفرق بين مواجهة المشكلات، و «القلق» من أجلها؟ دعني اضرب لك الأمثال:

في كل مرة أعبر فيها أحد شوارع نيويورك المكتظة بالمواصلات، فإنني «أواجه» ما أنا فاعله، ولا أقلق من أجله.. فالمواجهة معناها إدراك كَنَه المشكلة، واتخاذ الخطوات اللازمة الايجابية لحلها في هدوء واتزان. أما القلق فمعناه اللف والدوران حول المشكلات في غير وعي ولا إدراك.

وقد يستطيع الرجل أن يواجه أشد المشكلات قسوة وتعقيدا، بينما هو يغدو ويروح مرفوع الرأس، مشرق الوجه، وقد يرشق زهرة أنيقة في سترته. ولقد رأيت بنفسي «لويل توماس» يفعل هذا.. فقد حظيت ذات مرة بالاشتراك معه في تقديم أفلامه الشهيرة عن حملات «اللنبي ولورنس» في الحرب العالمية الأولى. كان هو ومساعدوه قد التقطوا مناظر الحرب في ست من جبهات القتال، وكان ألّم تلك المناظر جميعا.

ما سجل للكولونيل لورنس على رأس الجيش العربي، واللورد اللنبي أثناء غزوة فلسطين. وقد لاقت تلك الأشرطة السينمائية التي كانت تسمى «مع اللنبي في فلسطين، ولورنس في جزيرة العرب»، رواجا منقطع النظير في بريطانيا وسائر أنحاء العالم، بل لقد تأجل موسم الأوبرا في لندن لمدة ستة أسابيع حتى يتاح لأفلام

---

(1) "You are not what think but, what you think yor are Norman Vincent Peale.

«لويل توماس» المثيرة أن تعرض في «دار الأوبرا الملكية – كوفنت جاردن». فلما لاقت هذه الأفلام رواجا كبيرا في لندن، شرع «لويل توماس» في القيام برحلة ناجحة حول العالم لعرض أفلامه. وحين فرغ من رحلته أمضى عامين وهو يستعد لإخراج فيلم عن الحياة في الهند وأفغانستان، وقد باء هذا المشروع بالفشل الذريع، ووجد «توماس» نفسه في لندن مفلسا معلما.. وكنت أنا معه في ذلك الحين. وأذكر أننا كنا نتناول أرخص الوجبات ثمنا في أرخص المطاعم، وما كنا لنتناول وجبات على الإطلاق لو لم نقترض ثمنها من «جيمس ماكس» الفنان الاسكتلندي المعروف.

وهدفي من سرد قصة «لويل توماس» أنه رغم غرقه في الديون، وبرغم خيبة الأمل التي مُني بها.. كان «يواجه» مشكلته، ولا يقلق من أجلها.. فقد كان يعلم أنه لو امتثل للقلق لسقط من أعين الناس ولقضى عليه، ومن ثم فقد كان يستحضر قبل خروجه من بيته كل يوم وردة نضرة يثبتها في عروة سترته، ويخرج هكذا إلى «شارع أكسفورد» مرفوع الرأس ثابت الخطوات.

كان تفكيره إيجابيا، فرفض أن يستسلم للهزيمة، وكان قويا فلم تنل منه خيبة الأمل، وكان حكيما فاتخذ من هذه المحنة التي مر بها حنكة لا غنى عنها لكل من أراد أن يصل إلى القمة. إن لاتجاهنا الذهني تأثيرا عجيبا حتى في قوتنا، وقد أوضح العالم النفساني الانجليزي «ج. أ. هادفيلد» هذه الحقيقة في كتابه الرائع «سيكولوجية القوة»[١].

قال: أجريت على ثلاثة رجال تجربة لاختبار تأثير الاتجاه الذهني في قوامهم، التي كنت أقيسها بواسطة «ديناموميتر» جعلتهم يقبضون عليه بكلتا يديهم وبجماع قوتهم. وقد قسم هادفيلد التجربة إلى ثلاث مراحل: ففي المرحلة الأولى اختبر قوة الرجال الثلاثة وهم في اكتمال وعيهم، فكان معدل قوتهم ١٠١ رطلا، ثم نومهم

(١) J. A Hadfield "Psychology of Power"

تنويما مغناطيسيا وأوحى بأنهم غاية في الضعف والوهن، فكان معدل قوتهم ٢٩ رطلا -أي أقل من ثلث قوتهم العادية- وكان أحد هؤلاء الثلاثة رياضيا معروفا، فلما قيل له وهو تحت تأثير التنويم المغناطيسي أنه ضعيف عقّب على ذلك بقوله: أنه يشعر كأن ذراعه نحيلة واهنة كذراع الطفل الوليد.

وفي المرحلة الثالثة أوحى إليهم وهم تحت تأثير التنويم المغناطيسي أنهم غاية في القوة فأربى معدل قوتهم على ١٤٢ رطلا؛ أي أنهم عندما امتلأت أذهانهم بفكرة القوة ازدادت قوتهم فعلا بنسبة خمسمائة في المائة تقريبا.. هذا هو التأثير العجيب للاتجاه الذهني.

ولكي أعطيك فكرة عن قوة التفكير (Thought) دعني أروي لك قصة من أعجب القصص، أستطيع أن أوجزها لك رغم أنها طويلة يمكن أن تملأ كتابا بمفردها.

في ليلة قارسة البرد من ليالي شهر أكتوبر عقب انتهاء الحرب الأهلية الأمريكية بفترة وجيزة، طرقت باب «الأم وبستر»[١] -وهي زوجة قبطان بحري متقاعد كان يعيش في بلدة «آمزبري» بولاية ماساتشوستس- امرأة مشردة، لا عائل لها ولا مأوى. وفتحت «الأم وبستر» الباب فوجدت نفسها حيال مخلوقة واهنة، محطمة الاتزن، أكثر من مائة رطل من الجلد والعظام.. وأوضحت لها الطارقة -وتدعى «مسز جلوتر»- أنها تفتش عن مأوى تأوى إليه ليلتها تلك.. قالت لها مسز وبستر: «ولماذا لا تقيمين معي؟ إنني وحيدة في هذا المنزل الكبير».. وكان من المحتمل أن تقيم مسز جلوفر مع المسز وبستر دوما، لولا أن «بيل البس» زوج ابنة الأخيرة حضر من نيويورك في أجازة، فلما رأى «مسز جلوفر» صاح في حماته قائلا: «لا أريد أن يأوى هذا البيت المشردين وأبناء السبيل»، وقوله هذا بأن أُلقي بالمرأة الشريدة إلى عرض الطريق. وكان المطر يهطل مدرارا، فوقفت المرأة البائسة

---

(١) Mother Wepster

تحت المطر الهتون برهة، ثم درجت في الطريق الزلقة لا تلوى على شيء.

والجانب العجيب في هذه القصة أنه قد قدر لهذه المرأة البائسة الشريدة التي طردها «بيل أليس» أن يكون لها من «التأثير الفكري» في العالم أجمع أكثر مما كان لأية امرأة سواها عُلِمت على الأرض، وهي تعرف الآن لدى الملايين من تلاميذها وأبنائها المخلصين باسم «ماري بيكرايدي» – مؤسسة «العلم المسيحى»[1].

غير أن هذه السيدة لم تكن تعلم في ذلك الوقت شيئا من أمور الحياة، اللهم إلا الجوع، والفقر، والمرض، فقد مات زوجها بعد زواجهما بوقت قصير، وهجرها زوجها الثاني هاربا مع امرأة متزوجة، ثم وجد فيما بعد مبيتا في منزل حقير، وكان لها ولد واحد لكنها ألفت نفسها مدفوعة بالفاقة، والمرض، والبؤس إلى التخلي عنه حين بلغ الرابعة من عمره، ثم فقدت كل أثر له بعد ذلك، فلم تراه أبدا لمدى واحد وثلاثين عاما.

ولما كانت «مسز إيدي معتلة الصحة على الدوام، فقد انساقت إلى الاهتمام بما أسمته «العلاج بقوة العقل»

The Science of mind healthing، وقد وقعت نقطة التحول الأساسية في حياتها في مدينة «لين» بولاية ماساشوستس، فبينما هي تجوب طرقات البلدة ذات يوم؛ إذ زلت قدمها، فسقطت على الافريز المكسو بالجليد، وراحت في إغماء طويل، وكان من جراء سقطتها هذه أن أصيب عمودها الفقري بإصابة بالغة، وتوقع لها الأطباء إما الموت العاجل، وإما الشلل التام الذي يقعدها طيلة حياتها.

وبينما «مارى بيكر» راقدة على فراش المرض ذات يوم؛ إذ فتحت «الكتاب المقدس»، وألهمتها العناية الإلهية –كما صرحت هي– أن تقرأ هذه الكلمات

---

(1) Mary Baker Eddy-Founder of "Christian Science"

للقديس متى «وإذا مفلوج يقدمونه إليه مطروحا على فراش.. حينئذ قال للمفلوج: قم احمل فراشك، واذهب إلى بيتك، فنهض وغادر المكان».

قالت «ماري بيكر»: أن هذه الكلمات أمدتها بقوة وإيمان، وبقدرة داخلية، حتى أنها نهضت من الفراش، وتمشت في الغرفة. مهدت هذه التجربة «لمسز بيكر» الطريق إلى شفاء نفسها وشفاء الآخرين، وأكسبتها يقينا راسخا، أن علتها لم تكن إلا ظاهرة عقلية، فحين امتلأ ذهنها بفكرة الصحة والقوة غدت صحيحة قوية.

***

تلك هي التجربة التي مكنت «ماري بيكر أيدي» من أن تصبح مبشرة بدين جديد، لعله الدين الوحيد الذي بشرت به امرأة، وذلك هو «العلم المسيحي».

ولعلك الآن أيها القارئ تقول لنفسك: «أن هذا الرجل (كارنيجي) قد انقلب مروجا لمبادئ «العلم المسيحي». كلا: فلست من أتباع العلم المسيحي، ولكني كلما امتدت بي الحياة ازدادت اقتناعا بقوة الفكر، ومدى تغيره على الجسد. وأنا أعرف رجالا ونساء يسعهم إقصاء القلق، والمخاوف، والأمراض، بل يسعهم تحويل مجرى حياتهم تحويلا شاملا عن طريق أفكارهم، وقد رأيت بنفسي هذا التحول يطرأ على حياة بعض الناس، حتى أن مثل هذا التحول لم يعد يبدو لي مستغربا.

وقد حدث تحول من هذا النوع لطالب من طلبتي يدعى «فرانك هويلي» من أهالي «سلنت بول» بولاية مينيسوتا. حدثني فرانك بقصته فقال: كنت أقلق من أجل كل شيء: من أجل نحافتي، ومن أجل تساقط شعر رأسي، وكنت أخشى ألا أستطيع الزواج من الفتاة التي أريدها، وألا أحيا الحياة التي أشتهيها، وكنت أقلق من أجل الأثر الذي أتركه في الناس، ومن أجل ظني أنني مصاب بقرحة في المعدة. ولم أستطيع الاستمرار في عملي فتركته، وازداد بي التوتر حتى غدوت كمرجل يغلي وما له من صمام أمان، ثم آن للمرجل أن ينفجر فانفجر، وأصبت بانهيار عصبي. وأسأل الله تعالى أن يقيك الانهيار العصبي، فما من ألم يداني في قسوته ومرارته

الألم العاصف الناشئ عن توتر الأعصاب:

وكان الانهيار العصبي الذي أصابني، من الشدة بحيث لم أستطيع أن أكلم أحدا حتى من أهلي، ولم تعد لى سيطرة على أفكاري، بل كان يتملكني خوف قاتل حتى كنت أهب فزعا لأقل صوت اسمعه، وتجنبت الناس جميعا، وأصبحت انفجر باكيا بين الحين والحين بغير سبب على الإطلاق.

«كانت أيامي المتوالية –في ذلك الوقت– محنا متوالية، وأحسست أن البشر جميعا، بل العناية الإلهية أيضا، قد تخلت عني، حتى لقد خطر لي أن أقفز إلى النهر، فأضع حدا لهذا العذاب. وغير أني قررت عوضا عن الانتحار أن ارحل إلى فلوريدا، مؤملا أن أجد العون في اختلاف المناظر فلما ارتفعت درجات القطار سلمني أبي مظروفا وأوصاني ألا أفتحه حتى أصل إلى فلوريدا، ووطئت قدماي أرض فلوريدا في أوج موسم الاصطياف، فلم أهتد إلى غرفة واحدة خالية في فندق، ثم وفقت أخيرا إلى غرفة داخل "جراج"، وحاولت بعد ذلك أن التحق بعمل على باخرة شحن تعمل خارج «ميامي»، ولكني لم أوفق، ومن ثم كنت أقضي الوقت كله على الشاطيء. ولقد عانيت في فلوريدا بؤسًا أشد مما عانيت في بلدتي.

وفتحت المظروف الذي أعطانيه والدي، وقرأت فيه: «ولدي: إنك الآن على بعد ألف وخمسمائة ميل من بيتك، ومع ذلك لست تحس فارقا بين الحالتين هنا وهناك، أليس كذلك؟ أنا أعلم أن الأمر كذلك لأنك أخذت معك عبر هذه المسافة الشاسعة الشيء الوحيد الذي هو مرد كل ما تعانيه، ذلك هو نفسك. لا آفة البتة بجسمك، أو عقلك، ولا شيء من التجارب التي واجهتها قد تردت بك إلى هذه الهوة السحيقة من الشقاء، وإنما الذي تردى بك هو الاتجاه الذهني الذي واجهت به هذه التجارب، فكما يفكر المرء، يكون. فمتى أدركت ذلك يا بني عد إلى بيتك وأهلك، فإنك يومئذ قد شفيت».

ولقد أهاجني خطاب والدي وأغضبني، فما كنت أبغى منه النصح والإرشاد،

وإنما كنت أطمع في الشفقة، والعطف، والرثاء، بل وصل بي الغضب إلى حد أن قررت ألا أعود إلى البيت قط. وفي تلك الليلة، وبينما أنا أذرع أحد شوارع ميامي، صادفت كنيسة في طريقي تقام فيها الصلوات، ولم تكن لي وجهة معينة، فقد وجدتني منساقا إلى داخلها لاستمع إلى المواعظ الدينية التي تلقى، وكان عنوانها «هذا الذي يقهر نفسه، أعظم من ذاك الذي يفتح مدينة». وكأنما كان جلوسي في معبد من معابد الله، وأنصاتي إلى الأفكار نفسها التي ضمنها خطاب أبي تقال بصيغة أخرى، بمثابة ممحاة محت الاضطراب الذي يطغى على عقلي. فقد وسعني في تلك اللحظة أن أفكر تفكيرا متزنا للمرة الأولى في حياتي. ولقد هالني إذ ذاك أن أرى نفسي على حقيقتها. نعم. لقد رأيتني أريد أن أغير الدنيا وما عليها، في حين أن الشيء الوحيد الذي كان في أشد الحاجة إلى التغير هو تفكيري، واتجاه ذهني.

وفي اليوم التالي حزمت أمتعتي، ويممت شطر بلدتي. ولم يمض أسبوع بعد ذلك حتى عدت إلى عملي، ثم لم تمض بضعة أشهر حتى تزوجت من الفتاة التي خشيت أن أفقدها. وأنا الآن رب أسرة سعيدة مؤلفة من زوجتي وخمسة أبناء. لقد لطف الله بي ماديا ومعنويا، وأخرجني من هذه المحنة بسلام. وفي الوقت الذي دهمني فيه الانهيار العصبي كنت أشتغل حارسا ليليا، أرأس ثمانية عشر عاملا. أما اليوم فأنا مشرف على مصنع لإنتاج الكرتون، وأرأس أكثر من أربعمائة وخمسين عاملا. إن الحياة لتبدو لي الآن أمتع وأحفل، وأحسب أنني الآن مقدر قيمة الحياة ونعمها. وإذا حاول الآن شيء من القلق أن يتسرب إلى نفسي كما يفعل مع كل نفس فإني أقول لنفسي: اضبط اتجاهك الذهني وزنه، وسوف يسير كل شيء على ما يرام.

«وإنني لا يسعني إلا أن أغبط نفسي مخلصا على أنني أصبت بالانهيار العصبي.. فقد تعلمت مدى سيطرة عقولنا على أجسامنا، وفي استطاعتي الآن أن استنهض أفكاري إلى العمل في صالحي، كما أنني أدري الآن أن أبي كان على حق

حين قال: أن التجارب ليست هي سر مَرضي، وإنما موقفي منها. واتجاهي الذهني حيالها هما سر ما ألمّ بي».

***

تلك كانت التجربة التي عاناها «فرانك هويلي» ولعلك تقتنع بعدها بأن سلامة عقولنا، واستمتاعنا بالحياة، وتقديرنا لنعمها لا تعتمد على ماهيتنا، أو على مقدار ما نملكه، وإنما تعتمد على طبيعة اتجاهنا الذهني فحسب. ودعني اضرب لك مثلا آخر «جون براون» الذي أُعدم شنقا لأنه احتل الترسانة في «هاربرز فيري»، وحاول أن يحرض العبيد على الثورة. لقد سيق إلى غرفة الإعدام وهو جالس فوق أكتافه، وجلاده إلى جواره، وكان الجلاد قلقا مهتاج الأعصاب، أما جون براون العجوز فكان يشمله الهدوء والاطمئنان. وحين تطلع إلى قمم جبال «بلوردج» في فرجينيا، هتف من أعماق قلبه: «يا لها من بلاد جميلة، أن الفرصة لم تسنح لي من قبل كي أراها في اكتمال بهائها».

أو خذ مثلا «روبرت فالكون سكوت» وأصحابه: وهم أول جماعة من الانجليز ارتادت القطب الجنوبي. فلعل رحيلهم إلى القطب كان أقسى رحلة قام بها إنسان. فقد نفد طعامهم، ووقودهم، وعتادهم. ولم يسعهم الاستمرار في السير بعد أن حاصرتهم عاصفة ثلجية هوجاء ظلت تعصف بطرف الكون الجنوبي أحد عشر يوما بلياليها. وكان «سكوت» وصحبه يعلمون أنهم ملاقون حتفهم، وكانوا قد استحضروا معهم كمية من المخدر لمواجهة الموت، فما هي إلا جرعة كبيرة من المخدر يتناولها كل منهم حتى يستغرق رويدا في نوم لا يفيق منه أبدا .. لكنهم تجاهلوا المخدر ، وماتوا وهم ينشدون الأغاني والأهازيج المرحة ! وقد علم الناس بميتتهم هذه من خطاب وجدته على جثثهم المتجمدة قافلة استكشافية ارتادت القطب بعد ذلك بنحو ثمانية شهور. إننا لو داعينا الأفكار الإنشائية المشجعة، الهادئة، لاستطعنا أن نستمتع بكل لحظة من لحظات حياتنا، حتى ولو كنا على

فراش الموت، أو مساقين إلى حبل المشنقة، أو ضاربين في ثلوج القطب الجنوبي.

وقد وقع الشاعر ملتون برغم فقد بصره على هذه الحقيقة منذ ثلاثمائة عام مضت إذ قال:

«في وسع العقل أن يخلق وهو مقيم في مكانه جحيما من الجنة، أو نعيما من الجحيم» ومن الأشخاص الذين تنطبق عليهم كلمات «ملتون» هذه: «نابليون»، «وهيلين كيللر».. لقد حصل «نابليون» على أقصى ما يطمع فيه إنسان من المجد، والجاه، والسلطان، ورغم ذلك كله فقد قال يوما في منفاه بجزيرة «سانت هيلانة»: «إنني لم أذق في حياتي السعادة الحقة ستة أيام سويا ». في حين صرحت «هيلين كيللر» يوما –وهي العمياء، الصماء، البكماء– بقولها «لقد استمتعت بمناهج الحياة، ونعمت بجمالها»، وإذا كان نصف قرن من الحياة على هذه الأرض قد علمني شيئا فذلك «هو أنه ما من شيء على الإطلاق يسعه أن يواتيك بالراحة والاطمئنان سوى نفسك».. وأنا إذ أقول هذا إنما أكرر ما سبق أن قاله «إيمرسون» في ختام مقاله الممتع عن «الثقة بالنفس»: «انتصارا سياسيا، أو ازديادا في دخلك، أو شفاء مريض عزيز عليك، أو عودة صديق حبيب إلى قلبك، أو أي عامل آخر من هذه العوامل «الخارجية» يبعث السرور في نفسك، فتحسب أن الأوقات السعيدة قد واتتك أخيرا، ولكني أنصحك ألا تتمادى في هذا الظن، فلا شيء يسعه أن يجلب لك السعادة الحقة إلا نفسك».

وقد حذرنا «ابكتيتوس» الفيلسوف الروائي: بأن إزالة الأفكار الخاطئة من العقل أجدى بكثير من إزالة أورام الجسد. ألقى ابكتيتوس بتحذيره هذا منذ تسعة عشر قرنا مضت، ومع ذلك فإن الطب الحديث يؤيده. فقد صرح الدكتور «ج . كابتي روبنسون» أن أربعة مرضى من كل خمسة ينزلون بمستشفى «جونز هوبكنز» يشكون أمراضا عضوية تدخلت في اجتلابها الأعصاب المتوترة، والضغط الداخلي. واستطرد الدكتور يقول: «ويمكن إرجاع تلك الأمراض عموما إلى عجز المرء عن

الملائمة بين نفسه ومطالب الحياة، أو مشكلاتها».

وقد اتخذ «مونتان» الفيلسوف الفرنسي الكلمات التالية شعارا له في الحياة: «أن المرء لا تضيره الحوادث، وإنما الذي يضره حقا هو تقديره للحوادث.. وتقديرنا للحوادث أمر متروك لنا وحدنا».

ماذا تظنني –أيها القارئ– أحاول أن أقول؟.. أتراني أنصحك، متى غرقت في مشكلة من مشكلات الحياة توترت لها أعصابك، واهتاجت لها خواطرك، وذهب لها تفكيرك كل مذهب، أن تتخير بمحض اختيارك الموقف الذهني الذي تقفه منها؟ نعم. هذا بالضبط هو ما أهدف إليه. ليس هذا وحسب، بل إنني سوف أبين لك هنا كيف تفعل هذا.

قال «وليم جيمس» العالم النفساني الذي لم يدانه أحد من العلماء في مضمار علم النفس العملي: «الذي يبدو لنا جميعا أن الفعل يعقب الإحساس. ولكن الواقع أن الفعل والإحساس يسيران جنبا إلى جنب.. فإذا سيطرنا على الفعل الذي يخضع مباشرة للإرادة أمكننا بطريق غير مباشر أن نسيطر على الإحساس».

أو بمعنى آخر يريد «وليم جيمس» أن يقول: ليس في استطاعتنا أن نغير شيئا من إحساساتنا بمحض إرادتنا، ولكن في استطاعتنا أن نغير أفعالنا، فإذا غيرنا أفعالنا تغيرت إحساساتنا بطريقة آلية.

ويستطرد «وليم جيمس»، فيقول: «ومن ثم، فإن الطريق المفضية إلى السعادة –إذا انتقدت السعادة– هي أن تبدو كما لو كنت سعيدا.»

هل وقفت على السر الآن؟ إنه من البساطة وبالإمكان أن تجربه بنفسك: ارسم على وجهك ابتسامة عريضة، وارجع كتفيك إلى الوراء، واملأ رئتيك بالهواء، وغنِ مقطعا من أغنية، أو صفر بفمك إن كنت لا تستطيع الغناء، أو همهم إن كنت لا تستطيع الصفير، وحينئذ سوف تدرك في التو واللحظة ما يعنيه «وليم جيمس».. وسوف ترى أن من المحال أن تلبث منقبضا كئيبا وأنت «تصطنع» السعادة.

أعرف امرأة في كاليفورنيا –أمسك عن ذكر اسمها– يسعها أن تمحو شقاءها جميعا في مدى أربع وعشرين ساعة لو أنها وقفت على هذا السر. إنها أرملة عجوز –وهذا أمر يبعث على الاكتئاب حقا– ولكن هل تراها حاولت قط أن تتكلف السعادة؟ كلا. إذا سألتها: «كيف حالك؟» أجابتك: «أنني بخير، ولكن التعبير المرتسم على وجهها، والبؤس المطل من عينيها، والنغمة التي تحملها كلماتها، كلها تصرخ فيك قائلة: « يا إلهي، لو أنك فقط علمت بالأهوال التي مررت بها»، وإنها ليبدو عليها كأنها تلومك؛ لأنك تظهر السعادة في حضرتها. والواقع أن آلاف النساء أسوأ منها حالا. فقد ترك لها زوجها بعد وفاته مالا هو قيمة التأمين على حياته يكفيها لأن تعيش عيشة رغدة لينة ما تبقى لها من العمر. ولها أبناء متزوجون يوفرون لها المأوى، ولكن قلما رأيتها تبتسم. إنها تشكو على الدوام.. تشكو من أزواج بناتها، وفظاظتهم، وأنانيتهم.. ومن أن بناتها لا يقدمن لها الهدايا، في حين أن لها من مالها ما يغنيها عن معونة أي إنسان.. إنها على الجملة مبعث شقاء لنفسها، ولعائلتها.

ولكن هل كتب عليها أن تظل كذلك؟ هذا هو وجه الأسف. ففي استطاعتها –لو شاءت– أن تحيل نفسها من امرأة شقية تعسة كئيبة، إلى سيدة محبوبة، لطيفة المعشر، معززة من أفراد أسرتها. وكل ما يقتضيه الأمر أن تصطنع المرح، وأن توجه ما بقي في قلبها من حب إلى الناس بدلا من أن تنفقه في الرثاء لنفسها، وبكاء حظها.

وأعرف رجلا من «أنديانا»، يدعى (هـ. ج. انجلرت» يرجع السبب الأول في بقائه إلى الآن على قيد الحياة إلى وقوفه على هذا السر.. فمنذ عشرة أعوام خَلت، مرض مستر إنجلرت بالحمى القرمزية، فلما شفي منها أصيب بالتهاب في الكلى، وقد جرب كل صنوف الأطباء، بل المشعوذين أيضا، فلم يجد عند أحد منهم شفاء، ومنذ وقت قصير مضى أصيب –فضلا عن هذا كله– بضغط الدم، وذهب إلى الطبيب فقال له: أن ضغط الدم بلغ حدا من ارتفاع خطير هو ٢١٤، وأنه يوالي

الارتفاع، فعليه –والحالة هذه– أن يتأهب لملاقاة الموت.

قال لي مستر انجلرت: «وعدت إلى بيتي في ذلك اليوم، فتحققت من أنني سددت أقساط التأمين على حياتي، ثم سألت الله العفو والمغفرة عما بدر مني من ذنوب، واستغرقت في خواطري السوداء الكئيبة.

لقد أشقيت كل إنسان.. أشقيت زوجتي وأهلي، وغرقت أنا نفسي في بحر من الشقاء لا يسير له غور. وانقضى أسبوع وأنا أجتر خواطري الكتيبة، وفجأة قلت لنفسي: إنك تتصرف كأحمق. إنك قد لا تموت قبل سنة مثلا، فلماذا لا تحاول أن تعيش ما بقى لك من العمر في سعادة ونعيم؟

وشددت كتفي، ورسمت ابتسامة على وجهي، وجعلت أتظاهر كما لو كانت السعادة ملك يميني. وأعترف أنني صادفت بعض العناء أول الأمر في تكلف السعادة. ولكني قسرت نفسى على أن أكون مرحا، مسرورا.. ومنذ ذلك اليوم بدأت أستشعر تحسنا في صحتي.. واستمر التحسن.

« واليوم ، وقد انقضت أشهر طوال على الموعد الذي كان ينبغي فيه أن أوسد اللحد، أشعر لا بالسعادة وبهجة الحياة فحسب، بل بالصحة والعافية أيضا، فقد شفيت من ضغط الدم. وإني لأعلم شيئا واحدا عن اليقين، ذلك هو نبوءة الطبيب لي بوفاة عاجلة كانت تتحقق فعلا لو أنني دأبت على التفكير في الموت، واستسلمت للحزن والشقاء، ولكني أتحت لجسدي فرصة الشفاء بأن غيرت اتجاهي الذهني من المرض إلى الصحة».

هل لي إذا أن أوجه سؤالا: إذا كان مجرد تكلف السعادة، والتفكير في الصحة، في وسعه أن ينقذ حياة هذا الرجل، فلماذا نصبر –أنا وأنت– لحظة واحدة على انقباضنا، وأحزاننا؟ لماذا نجعل أنفسنا وكل من حولنا أشقياء محزونين، في حين أن في استطاعتنا اجتلاب السعادة بمجرد اصطناعها؟

***

منذ عدة سنوات ، قرأت كتابا صغيرا ترك في نفسي أثرا لا يمحى، عنوانه «كما يفكر الإنسان»[1]، ومؤلفه هو «جيمس لين ألن». وقد جاء في هذا الكتاب ما يلي:

«سيجد المرء متى غير اتجاهه الذهني حيال الأشياء والناس أن الأشياء والناس سيستجيبون لهذا التغير كله.. دع إنسانا يغير اتجاه أفكاره وسوف تملكه الدهشة لسرعة التحول الذي أحدثه هذا التغير في جوانب حياته المتعددة. إن القدرة الإلهية التي تكيف مصائرنا موضوعة في أنفسنا، بل هي أنسفنا ذاتها، وكل ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور في فكره. فكما أن المرء ينهض على قدميه، وينشط، وينتج بدافع من أفكاره، كذلك يمرض، ويشفى بدافع من أفكاره أيضا».

جاء في الكتاب المقدس في «سفر التكوين»: أن الخالق جل وعلا، وَكّل بالإنسان السيطرة على الأرض وما فيها، وتلك عطية عظيمة، ولكن كل ما أطمع فيه أنا هو السيطرة على نفسي وحسب.. السيطرة على أفكاري، ومخاوفي. السيطرة على قتلي وروحي. والعجيب حقا أنني أعلم أن هذه السيطرة في متناول يدي في أي وقت شئت، فما علي إلا أن أسيطر على أفعالي التي تسيطر بدورها على إحساساتي.

دعنا إذن نذكر كلمات وليم جيمس هذه: «أن كثيرا مما ندخله في حساب الرذيلة، يسعنا أن نحوله لحساب الفضيلة إذا غيرنا اتجاهنا الذهني، وأحللنا الكفاح محل الخوف».

فلنكافح من أجل سعادتنا :

فلنكافح من أجل سعادتنا باتباع نهج من التفكير الإنساني السعيد، وإليك

---

(1) Games Lane Allen, "As Man thinketh" rubshed by Fowler & Co. Ltd.

هذا النهج وعنوانه «لليوم فقط».. وقد أجداني هذا النهج كثيرا، حتى إنني طبعته ووزعته على الناس بالمئات. لقد كتبه منذ ستة وثلاثين عاما «سايبيل بارنريدج »[1] ولو أننا –أنت وأنا– سرنا وفقا لهذا النهج لخلصنا أنفسنا من القلق، وزدنا حظنا من الاستمتاع بالحياة.

لليوم فقط

١– لليوم فقط سأكون سعيدا، فقد قال إبراهام لنكولن، وقوله الصدق «أن معظم الناس يصبحون سعداء بمقدار ما ينتوون بينهم وبين أنفسهم»، فالسعادة تأتي من داخل النفس، وليس للمؤثرات الخارجية دخل في اجتلابها.

٢– لليوم فقط سألائم بين نفسي وبين كل ما هو حادث، ولا أحاول أن أوفق بين كل شيء وبين رغباتي. سأرضى بأهلي، وعملي، وحظي على علاتها.

٣– لليوم فقط سأعتني بجسمي. سأرعاه، وأروضه، وأغذيه، ولا أُسيء إليه أو أهمله، حتى يصبح آلة طيعة في يدي.

٤– لليوم فقط سأحاول أن أهذب عقلي. سأتعلم شيئا نافعا، سأقرأ مادة تحتاج إلى مجهود ذهني، وإمعان فكري، وأعمل على استيعابها.

٥– لليوم فقط سأصقل روحي. سأسدي معروفا لشخص، ولا أفصح له عن شخصي، وسأفعل على الأقل أمرين لا أرغب في أدائهما كما نصح بذلك وليم جيمس.

٦– لليوم فقط سأكون محبوبا. وسأبدوا في أحسن هندام، وأجمل مظهر، وأتحدث بصوت رزين، وأتصرف بأدب وكرم، وأجزل مديحي للناس، ولا ألوم أحدا، أو أفتش على أخطاء أحد، ولا أحاول أن أوجه أحدا أو أُسيطر على أحد.

---

(١) Sybil F. Partridge

٧- لليوم فقط سأجرب أن أعيش لهذا اليوم فقط. فلا أواجه كل مشكلات حياتي كلها دفعة واحدة، ففي وسعي أن أنجز في خلال اثنتي عشرة ساعة أمورا تصبح ضخمة هائلة لو أنني أرجأتها إلى آخر العمر.

٨- لليوم فقط سأصنع لنفسي برنامجا. سأكتب كل ما أود انجازه في خلال ساعات اليوم. وقد لا أسير على هذا البرنامج، ولكن سأكتبه على أية حال، فهو يخلصني من أمرين: العجلة، والاندفاع.

٩- لليوم فقط سأختلي بنفسي نصف ساعة واسترخى. وفي خلال هذا المدى سأتجه بتفكيري إلى الله سبحانه، عسى أن تغدو حياتى أدنى إلى الكمال.

١٠- لليوم فقط سأتجنب الخوف، وعلى الخصوص الخوف من ألا أكون سعيدا. وسأتمتع بكل ما هو جميل، وسأقنع نفسي بأن أولئك الذين أحبهم يبادلونني الحب.

فإذا أردت أن تخلق اتجاها ذهنيا يجلب لك الصحة والسعادة، فإليك القاعدة رقم (١):

فكر في السعادة واصطنعها، تجد السعادة ملك يديك.

الفصل الثالث عشر

الثمن الباهظ للقصاص

في ذات ليلة من الليالي التي كنت أخترق فيها غابة (يللوستون) مع بعض أصحابي، نصبنا مخيمنا تجاه غابة كثيفة الأشجار. وفجأة برز لنا وحش الغلبة المخيف: الدب الأسود. وتسلل الدب إلى ظلال الضوء المنبعث من معسكرنا، وراح يلتهم بقايا طعام يبدو أن خدم الفنادق المقامة في أطراف الغابة القوها هناك، وفي ذلك الوقت كان «المأجور مارتنديل» أحد رواد الغابات المغامرين يمتطى صهوة جواده، ويقص علينا أعجب القصص عن الدببة، فكان مما قال: أن "الدب الأسود" يسعه أن يقهر أى حيوان آخر يعيش في العالم الغربي، ما عدا الثور في الغالب.. غير أني لاحظت تلك الليلة أن حيوانا ضئيلا ضعيفا استطاع أن يخرج من مكمنه في الغابة، وأن يواجه الدب غير هياب ولا وجل، بل أن يشاركه الطعام، ذلك هو «النمس»[1].

ولا ريب في أن الدب يعلم أن ضربة واحدة من مخلبه القوى تمحو «النمس» من الوجود، فلماذا لم يفعل هذا؟ لأنه تعلم بالتجربة أن مناصبة مثل هذا الحيوان الضئيل العداء لن تعود بالضرر إلا عليه هو، فأكرم له وأليق بكبريائه أن يغض الطرف عنه.

ولقد تعلمت هذا أنا أيضا، فطالما ضيقت الخناق على آدميين من طراز هذا «النمس» فعلمتني التجربة المرة أن اجتلاب عداوة هؤلاء لا تجدي فتيلا.

النمس: حيوان مغير في شكل الفأر وحجمه، أو يزيد قليلا، ووسيلته في

([1])

الدفاع عن نفسه ضد أعدائه أن يفرز مادة كريهة الرائحة تزكم الأنوف.

إننا حين نمقت أعداءنا، فإنما نتيح لهم فرصة الغلبة علينا.. الغلبة على راحتنا وطعامنا، وصحتنا وسعادتنا، وإن أعداءنا ليرقصون طربا لو علموا كم يسببون لنا من القلق، وكم يقتصون منا إن مقتَنا لهم لا يؤذيهم هم، ولكنه يؤذينا نحن، يحيل أيامنا وليالينا الى جحيم.

من تظنه قائل هذه العبارة: «إذا سولت لقوم أنفسهم أن يسيئوا إليك، فامح من نفسك ذكراهم، ولا تحاول أبدا أن تقتص منهم، فلو أنك اخترت القصاص لآذيت نفسك أكثر مما تؤذيهم»؟ إن هذه الكلمات تلوح كما لو كانت صادرة من فيلسوف مثلي يحلق بذهنه في أجواز الفضاء. ألا ترى ذلك؟ ولكن الأمر على العكس، فقد نشرت هذه الكلمات في أحد المنشورات التي توزعها إدارة البوليس في مدينة «ميلووكي».

فكيف تؤذيك محاولة القصاص؟ بطرق عدة .. فهي قد تؤدي بصحتك كما ذكرت مجلة «لايف»؛ إذ قالت: «إن أبرز ما يميز الذين يعانون ضغط الدم هو سرعة إنفعالهم، وامتثالهم للغيظ والحقد».

ومن ثم، فأنت ترى أن المسيح عليه السلام حين قال: «أحبوا أعداءكم» لم يكن يبغى تقويم الأخلاق وحسب، وإنما كان تقويم الأبدان أيضا وفقا لمبادئ الطب الحديث. وحين نصح بأن يعفو المرء «إلى سبعين مرة سبع مرات»[1] فإنما كان يبين لنا كيف نتجنب ضغط الدم، واضطراب القلب، وقرحات المعدة، وغيرها من الأدواء.

أصيبت إحدى معارفي مؤخرا بداء القلب، فكان ما نصح لها به الأطباء هو

(1) النص الذي وردت فيه هذه العبارة في الكتاب المقدس. هو كما يلى تقدم إليه بطرس وقال: يا رب كم مرة يخطئ إلي أخي وأنا أغفر له، هل إلى سبع مرات (٢٢). قال يسوع: لا أقول لك سبع مرات. بل الى سبعين مرة سبع مرات» (متى ١٨ : ٢١).

ألا تدع إلى الغضب سبيلا إليها مهما كان السبب، فالأطباء يعلمون أن من يشكو داء القلب قد تكفي غضبة واحدة للقضاء على حياته، بل أن نوبة من الغضب قد قضت فعلاً على حياة صاحب مطعم في بلدة «سبوكين» بولاية واشنجتون منذ بضعة أعوام، وأمامي الآن رسالة من «جير سوار ثواب» رئيس البوليس في بلدة «سبوكين» يقول فيها: «منذ بضعة اعوام، توفى «وليم فالكابر» البالغ من العمر ثمانية وستين عاما، وهو صاحب مطعم هذه في سبوكين؛ لأنه اندفع إلى الغضب حين أصر طاهيه على أن يتناول القهوة في فنجانه؛ أي فنجان سيده، فقد أثارت هذه الفعلة غضب صاحب المطعم، حتى أنه اختطف مسدسا وراح يطارد الطاهي قاصدا قتله، ولكنه خر ميتا بالسكتة القلبية، وما زالت يده قابضة على المسدس. وقد ورد في تقرير الطبيب الشرعي أن الغضب هو الذي سبب وفاته الفجائية.»

وحين قال السيد المسيح عليه السلام: «أحبوا أعداءكم» فقد كان أيضا يعلمنا كيف نهتم بتجميل مظاهرنا. فإني أعرف نساء —ولا شك إنك تعرف مثلهن— اكتست وجوههن بالتجاعيد، وانقلبت سحنتهن فغدت بغيضة منفرة، لا لشيء إلا لدأبهن على الغضب والانفعال، وليس ثمة وسيلة من وسائل التجميل المعروفة، تستطيع أن تعيد النضرة والجاذبية إلى وجوههن مثل قلب عامر بالعفو، والرقة، والحب.

إن الكراهية تحطم قابليتنا للإستمتاع بمأكلنا، وفي ذلك يقول الكتاب المقدس: «لقمة يابسة ومعها سلامة، خير من بيت ملأن ذبائح مع خصام» (أمثال سليمان ١٧٠).

ألا تمتلئ نفوس أعدائنا سرورا وإرتياحا إذا هم علموا أن كراهيتنا لهم ترهقنا، وتحطم أعصابنا، وتشوه مظاهرنا، وتبعث الاضطراب في قلوبنا، وربما قصرت آجالنا. فاذا لم نستطع أن نحب أعداءنا فلا أقل من أن نحب أنفسنا، فلا نعطي لأعدائنا فرصة السيطرة على سعادتنا، وصحتنا، ومظهرنا، وفي ذلك يقول شكسبير:

«لا تنفخ لعدوك نارا أو تزد جذوتها»

« فقد تؤذيك أنت من النار لفحتها»

وعندما نصحنا المسيح أن نعفو «إلى سبعين مرة سبع مرات»، فإنما كان ينصحنا بإقامة معاملتنا مع الناس على أسس متينة قوية. وأمامي الآن خطاب تلقيته من «جورج رونا» ببلدة «أبسالا» بالسويد يقص فيه علي قصة عجيبة: كان «جورج رونا» يشتغل محاميا في «فيينا»، ولكنه هرب إلى السويد خلال الحرب العالمية الأخيرة، ولم يكن لديه مال، ومن ثم كان في أشد الحاجة إلى عمل، ولما كان ملما بعدة لغات، فقد رغب في أن يعمل وكيلا لبعض الشركات التي تشتغل بالتصدير والاستيراد. وقد أجابت معظم الشركات التي كتب إليها بطلب عملا بألا حاجة بها إليه في الوقت الحاضر نظرا لظروف الحرب، وأنها احتفظت باسمه لحين الحاجة إليه.. ولكن شخصا واحدا أرسل الى «جورج رونا» خطابا مختلفا يقول فيه: « مخطئ فيما توهمته عن حقيقة عملى.. بل أنك مخطئ وأحمق معا.. وحتى لو كانت بي حاجة إليك لما اخترتك أنت بالذات. فأنت لا تجيد كتابة السويدية، وقد كان خطابك حافلا بالأخطاء». وعندما قرأ «جورج رونا» هذا الخطاب استشاط غضبه، وثارت عواطفه، وهم بأن يكتب إلى هذا الرجل خطابا قدر أنه سيقتله غيظا. ولكنه توقف برهة، وقال لنفسه: « انتظر لحظة، من يدريني أن هذا الرجل ليس على صواب، إنها ليست لغتي الأصلية، ومن ثم فمن المحتمل أن أخطئ دون أن أفطن إلى أخطائي، فإذا كان الأمر كذلك فلابد من استزادة معرفتي بهذه اللغة قبل أن أسعى للحصول على عمل، وكوْن هذا الرجل عبر عن نفسه بطريقة أثارتني، لا يغير شيئا من إمتناني له؛ إذ دلني على موطن الضعف في.. ولهذا يجب أن أشكره على صنيعه».

ومن ثم مزق «جورج رونا» الخطاب الحافل باللوم والتقريع الذي كان قد أعده، وكتب بدلا منه، يقول: «سيدي المحترم، كان جميلا منك أن تتكلف عناء

الكتابة إلي خاصة وأنك لست في حاجة إلى خدماتي، وإنه ليؤسفني أشد الأسف أنني أخطأت فهم حقيقة الشركة التي تتشرف برئاستكم، ومبعث هذا الخطأ أنني استفسرت عن عدد من الشركات لأعرض عليها خدماتي، فأعطني أسمكم بوصفكم علما من أعلام الميدان الذي تشتغلون فيه. والحق أنني لم أفطن إلى الأخطاء اللغوية التي وقعت فيها؛ ولذلك أشعر بالخزي والأسف، وسوف أعكف على التمكن من اللغة السويدية، وسأحاول في المستقبل تصحيح أخطائي لأكون عند حسن ظنك بي. وفي الختام أود أن أشكرك على أن هيأت لي فرصة الأخذ بأسباب التحسن والتقدم».

ولم تمض أيام حتى تلقى «جورج» خطابا من هذا الرجل يسأله فيه أن يحضر لمقابلته، وذهب رونا لمقابلته.. وحصل على عمل له.. لقد اكتشف «جورج رونا» بنفسه أن جوابا لينا يسعه أن يدرأ الحقد والغضب.

وقد لا نكون جميعا من عفة النفس بحيث يسعنا أن نحب أعداءنا، فلا أقل والحالة هذه، من أن نحبهم رفقا بصحتنا وسعادتنا نحن، فهذا ولا شك أولى بذوي الرشد والحجى، وقد قال كونفشيوس: «لا يضرك سب ولا ذم، وانما يضيرك»

سألت مرة «جون ايزنهاور» نجل الجنرال «بوايت ايزنهاور»: وهل ينفعل أبوه أو يغضب؟ فأجاب: «كلا. إنني ما رأيت أبي يفكر في خصومه لحظة واحدة».

وهناك قول قديم مأثور مؤداه: أن الأحمق هو الذي يغضب، أما العاقل فهو الذي «يرفض» أن يغضب.. وتلك بالضبط كانت السياسة التي اتبعها «وليم جاينور» عمدة نيويورك الأسبق. فقد حملت عليه الصحافة الصفراء حملة شعواء استفزت رجلا معتوها فأطلق عليه الرصاص وأوشك أن يقتله، وبينما العمدة ممدد على فراشه يصارع الموت، كان يقول: «في كل ليلة اغفر كل شيء، واعفو عن كل إنسان » أتراه كان مثاليا، مغاليا في المثالية، أم رقيقا متناهيا في الرقة؟ إذا كنت تراه هذا أو ذاك، فلنبتغ المشورة عند الفيلسوف الألماني العظيم «شوبنهور» مؤلف

كتاب «دراسات في التشاؤم»[1] فقد كان شوبنهور ينظر إلى الحياة على أنها «مغامرة عقيمة أليمة»، وكان اليأس يغمره من قمة الرأس إلى أخمص القدم، وبرغم ذلك فقد هتف يوما في غمرات يأسه: «في الوسع ألا يجتلب أحد عداء احد».

وقد سألت «برنارد باروتشي» – الرجل الذي كان مستشارا لستة من رؤساء جمهورية الولايات المتحدة: ولسن، وهاردنج، وكولدج، وهوفر، وروزفلت، وترومان– سألته هل أنزعج يوما لحملات أعدائه عليه، فأجاب: «إنني لا أسمح لأحد بأن يزعجني»، ولا يسع أحد أن يزعجنا أنت، وأنا إذا لم نسمح له نحن بذلك.

لطالما أوقد الانسان الشموع –على مر العصور– تحية لذكرى أفراد تشبهوا بالسيد المسيح، فلم يحملوا ضغينة لأعدائهم. وكثيرا ما وقفت في حدائق «جاسير» في كندا أسرح الطرف في أروع الجبال الراسيات في العالم الغربي ، وهو جبل مهيب الطلعة، بهي المنظر، أطلق عليه اسم «أديث كافل» تلك الممرضة الإنجليزية التي سبقت تحيط بها هالة القديسين الأبرار الى حتفها رميا بالرصاص على أيدي الجنود الألمان في الثامن عشر من شهر أكتوبر عام ١٩٥٩م. وما كانت جريمتها غير أنها آوت في بيتها الذي اتخذته مقاما في بلجيكا، عددا من الجنود الإنجليز والفرنسيين، وأطعمتهم من جوع، وىمنتهم من خوف، وداوتهم من جراح، ومهدت لهم سبيل الفرار إلى هولندا، وعندما دخل القس الإنجليزي إلى السجن الحربي الذي زج بها فيه، في بروكسل ساعة احتضارها، لم تنطق "أديث كافل" إلا بعبارة واحدة حفرت فيما بعد على رقائق البرونز، وصور الجرانيت، وهي: «إن الوطنية وحدها لا تكفي، بل يجب أيضا ألا نحمل حقدا ولا كراهية لمخلوق كائنا من كان». وبعد مضي أعوام نقل جثمانها إلى انجلترا، وأقيمت مراسم الاحتفال به في كاتدرائية «وستمنستر». واليوم ينتصب تمثال من صخر الجرانيت

---

(١) Schopenhaur, “Studies in Pasimism”

في مواجهة «متحف الصور الوطني» بلندن National Portail Gallery ، تخليدا لذكرى هذه المرأة الخالدة التي قالت يوما: «إن الوطنية وحدها لاتكفي، بل يجب أيضا ألا نحمل حقدا ولا كراهية لمخلوق كائنا من كان».

وإحدى الطرق المؤدية إلى العفو عن أعدائنا هي أن ننشغل بقضية أوسع وأكبر من دائرتنا الخاصة، وعندئذ لن نبالي شيئا بما يصيب أشخاصنا من إساءة أو عداوة؛ لأننا نكون مهتمين إذ ذاك بقضيتنا العظمى، ولا شيء غيرها. ولأضرب لك مثلا تلك الفاجعة التي أوشكت أن تحدث في غابات الصنوبر بولاية مسيسبي في عام ١٩١٨م.. فقد أوشك «لورنس جونز» –وهو زنجي يشتغل مدرسنا وواعظا– أن يشنق على قارعة الطريق.

ففي تلك الفترة التي تميزت بجيشان العواطف وتوتر الأعصاب خلال الحرب العالمية الأولى، سرت إشاعة في أواسط مقاطعة المسيسبي مؤداها: أن الألمان يؤلبون الزنوج على البيض، ويحضونهم على الثورة، وكما أسلفت كان «لورنس جونز» زنجيا، ومن ثم أشيع عنه بأنه يساهم في حض بني جنسه على الثورة. فقد سمعه قوم من البيض خارج الكنيسة التي يخطب فيها يقول: الحياة معركة يتحتم فيها لكل زنجي أن ينتضي و«سلاحه» و«يقاتل» من «أجل بقائه».

«سلاح»؟ «قتال»؟ في هذا الكفاية.. وتسلل القوم الذين استمعوا إلى كلام الواعظ الزنجي، فجمعوا جمهورا كبيرا عادوا به إلى الكنيسة، وقبضوا على الواعظ وأحاطوا رقبته بحبل غليظ، وجروه في الطريق مسافة ميل، ثم وضعوه فوق منصة خشبية مرتفعة واشعلوا عيدان الثقاب توطئة لشنقه، ثم إحراق جثته. وفجأة قال قائل منهم: «فلنرَ إن كان لدى هذا الزنجي ما يقوله دفاعا عن نفسه.. فليتكلم قبل أن يموت».

وتكلم لورنس جونز وهو واقف على المنصة العالية وحبل المشنقة حول رقبته.. تكلم دفاعا عن نفسه وعن «قضيته». كان قد تخرج في جامعة «أيوا» عام

١٩٠٧م. وقربته أخلاقه الدمثة، واجتهاده في الدرس والتحصيل، وبراعته في الموسيقى، من قلوب زملائه وأساتذته على السواء. وبعد تخرجه رفض عملا عرضه عليه صاحب فندق، كما رفض بعد ذلك عرضا من مالي كبير بمواصلة دراسة الموسيقى على نفقته، لماذا؟ لأنه كان مشغول النفس بقضية يريد أن يكرس لها حياته. لقد قرأ سيرة «بوكر .ت واشنجنطون»، فألهمته هذه السيرة أن يكرس حياته لتعليم الفقراء والأميين من بني جنسه. ومن ثم قصد إلى أشد بلدان الجنوب تأخرا وانحطاطا: وهي بلدة تبعد خمسة وعشرين ميلا جنوبي مدينة جاكسون بولاية المسيسبي، ورهن ساعة يده لقاء دولار واحد و ٦٥ سنتا، وأسس بهذا المبلغ التافه مدرسة في العراء، وسط الغابات، وجعل مكتبه من جذع شجرة مقطوعة.. وحين تكلم لورنس جونز في تلك الليلة وحبل المشنقة حول رقبته قال للجمهور الغاضب الملتف حوله: أنه كافح من أجل تعليم الأميين من بني جنسه، بنين وبنات، وتدريبهم على أعمال الفلاحة، والصناعة، والطهو، وتدبير المنازل. ثم تحدث عن الرجال البيض الذين ساندوه في كفاحه على تأسيس «مدرسة الغابات الصنوبرية الريفية»، فأمدوه بالأراضي، والأخشاب، والأبقار، والمال، ليتسنى له الاستمرار في رسالته التعليمية.

وإذا تكلم «لورنس جونز» في تلك الليلة ببيان مؤثر، وبلاغة خلابة، لا دفاعا عن نفسه، وإنما عن رسالته التي كرس لها حياته، بدأ الجمهور الغاضب يلين، وأخيرا صاح عضو متقاعد في حكومة الإتحاد كان يقف في ذاك الحشد: «أعتقد أن هذا الرجل يقول الصدق. فأنا أعرف الرجال البيض الذين عدد الآن أسماءهم ، إنه يقوم بعمل عظيم، وأرى أننا ارتكبنا خطأ جسيما. ينبغي علينا أن نساعده لا أن نعدمه». وخلع العضو المتقاعد قبعته، وبسطها في يده، وراح يطوف على الجمهور المحتشد، فجمع فيها اثنين وخمسين دولارا وأربعين سنتا، تبرع بها للمدرس الزنجي أولئك الناس أنفسهم الذين تجمهروا ليشنقوه، تقديرا منهم للرسالة الإنسانية التي اضطلع بأعبائها.

ولقد سئل لورنس جونز بعد نجاته من تلك المحنة بسلام: هل امتلأت حقدا على أولئك الذين جروه في الطريق ليشنقوه ويحرقوه؟ فأجاب: بأنه كان مشغولا بقضيته العظمى عن الحقد؟ وكان مما قاله: «ليس لدي وقت للمقت، ولا للحقد، ولا يستطيع إنسان أن يضطرني إلى هذا الدرك الأسفل لكي أكرهه».

ومنذ تسعة عشر قرنا خلت، أشار «ابكتيتوس» إلى أننا نحصد ما نزرع، وأن الأقدار تتقاضى منا بشكل من الأشكال ثمن الشرور التي نزرعها. ثم قال: «عاجلا، أو آجلا سيدفع المرء ثمن ما ارتكبه من الشرور. فمن ذَكر ذلك، فإنه جدير ألا ينقم على أحد، أو يلوم أحد، أو يكره أحدا».

لعل أحدا من أنجبتهم أمريكا في تاريخها جميعا، لم يلق من الإيذاء والمقت والخديعة مثلما لقي لنكولن. وبرغم ذلك فإن لنكولن، كما يقول عنه «هندرون» مؤلف سيرته: «لم يزن الناس قط بميزان حبه، أو كراهيته لهم. فإذا أساء رجل إلى شخصه –أي شخص لنكولن– وكان هذا الرجل أصلح الرجال لتقلد منصب من المناصب أسرع لنكولن إلى أن يقلده إياه، كما لو كان يقلده صديقا.. ولا أخاله عزل رجلا من عمله لأنه كان عدوا له، أو لأنه يكرهه».

بل الواقع أن لنكولن أوذي، وأسيء إليه على يد رجال قلدهم فيما بعد مناصب ذات وجاهة وسطية، أمثال: كامالين، وسيثوارد، وستانتون، وتشيسن. فإن لنكولن كان يرى –كما يقول هندرون– أنه: «لا ينبغي لرجل أن يمتدح، أو يذم على عمل يؤديه؛ لأننا جميعا مسخرون في أيدي الظروف، والأقدار، والبيئة، والتعليم، والعادات المكتسبة، والوراثة التي تطبع الناس بطابعهم الحاضر، وتلصق بهم هذا الطابع الى الأبد».

ويحتمل أن لنكولن كان مصيبا. فلو أننا، أنت وأنا ورثنا المميزات الجسمانية، والذهنية، والعاطفية التي ورثها أعداؤنا، فالأرجح أننا كنا نصبح على مثالهم تماما. وقد اعتاد «كلارنس وارد» أن يقول: «بدلا من أن نمقت أعداؤنا دعنا نشفق

عليهم، ونحمد الله على أنه "سبحانه" لم يخلقنا على غرارهم. وبدلا من أن نصب الاتهامات، وألوان الإنتقام على رؤس أعدائنا، دعنا نشملهم بالرحمة، والشفقة، والمعونة، والعفو».

لقد نشأت في عائلة اعتاد أفرادها أن يتلوا آيات من الكتاب المقدس كل ليلة، ثم يركعوا على الأرض لتقديم الشكر لله. ولا يزال يتردد في سمعي صوت أبي في ذلك البيت الريفي في ولاية ميسوري وهو يتلو قول المسيح: (أحبوا أعداءكم، وباركوا لاعينكم، وأحسنوا الى مبغضيكم، وصلّوا لأجل الذين يسيئون إليكم ويضطهدونكم».

وقد حاول أبي أن يعيش وفق هذا المبدأ الذي استنه المسيح عليه السلام، فأفاد من ذلك طمأنينة وسلاما طالما بحث عنهما ملوك متوجون على غير طائل.

وإذن، فلكي تتخذ إتجاها ذهنيا يجلب لك الطمأنينة والسعادة ذكر القاعدة رقم (٢):

لا تفكر في محاولة الاقتصاص من أعدائك، فإنك بمحاولتك هذه تؤذي نفسك أكثر مما تؤذي أعدائك. افعل مثلما يفعل الجنرال ايزنهاور: لا تضيع لحظة واحدة في التفكير في أولئك الذين تبغضهم.

الفصل الرابع عشر

لا تنتظر الشكر من احد

قابلت أخيرا في تكساس رجل أعمال كان يغلي كالمرجل من فرط الغضب. وقد قيل لي قبل أن ألقاه: أنه سيكشف لي عن همه بعد ربع ساعة من لقائه، وقد فعل.. أما تاريخ الحادثة التي أثارته الى هذا الحد، فترجع إلى أحد عشر شهرا مضت، وبرغم ذلك فمازال يغلي غضبا منها، ولا يتكلم إلا عنها. وإليك تفصيل هذه الحادثة: لقد منح موظفيه -وعددهم أربعة وثلاثون موظفا- مكافآت مالية بمناسبة عيد الميلاد قدرها عشرة آلاف دولار -أي بمعدل ثلاثمائة دولار تقريبا لكل منهم- فلم يقدم له أحد منهم كلمة شكر واحدة. قال لي هذا الرجل: «لكم أتحسر على كل سنت أعطيته لهؤلاء الجاحدين».

قال كونفشيوس: «الرجل الغاضب ممتلئ سما» وهكذا كان ذلك الرجل، حتى أنني رثيت لحاله. كان في نحو الستين من عمره، وشركات التأمين تقدر أننا في هذا المعدل نعيش أكثر بقليل من ثلثي الفرق بين سننا الحالية وسن الثمانين، وقياسا على هذا كان أمام هذا الرجل-على أحسن تقدير- نحو أربع عشرة أو خمس عشرة سنة ليحياها، وبرغم هذا، فقد ضيع سنة على الأقل من هذا العمر القليل الذي تبقى له في التحسر على حادثة وقعت وانقضت.

وكان في مقدور هذا الرجل ، بدلا من أن يغضب أو يجتر الحسرة والمرارة، أن يسائل نفسه: لماذا لم يقدم له أحد من مرؤوسيه كلمة شكر؟ ولماذا قابلوا منته بكل هذا الجحود؟ فلعله يتبين أنه لم يوف موظفيه حقهم من الأجر، أو لعله أرهقهم بما هو فوق طاقتهم من العمل، أو لعلهم لم ينظروا إلى منحة عيد الميلاد على أنها هدية، بل نظروا إليها على أنها حق مكتسب، أو لعله كان فظا متعجرفا

حتى أن أحد موظفيه لم يجرؤ، أو لم يهتم بشكره، ولعلهم أدركوا أنه وهبهم هذه المنحة بدلا من أن تأخذها الضرائب. وأن هذه المنحة كانت ستخرج من جيبه على أي حال.

ويجوز من ناحية أخرى أن موظفيه كانوا أنانيين سيىء الأدب.. يجوز هذا، ويجوز ذاك، فليس لى علم بالحقيقة أكثر مما لك، ولكن الذي أعلمه أن الدكتور «صمويل جونسون» كان صادقا في قوله «الشكر ثمرة لا تنضجها إلا الرعاية الفائقة، ولذلك لا تجدها عند كل الناس». وهذا هو الهدف الذي أسعى اليه: فهذا الرجل ارتكب خطأ لأنه انتظر الشكر وتوقعه، فدلل بهذا على أنه جاهل بالطبيعة الإنسانة.

لو أنك أنقذت حياة رجل أتراك تنتظر منه الشكر؟ قد تفعل أنت، ولكن «صمويل لايبيتز» الذي كان محاميا، ثم قاضيا أنقذ ثمانية وسبعين رجلا من الكرسي الكهربائي، فكم من هؤلاء تظن قدم له الشكر؟.. لا أحد.

ولقد شفى المسيح عليه السلام عشرة من المفلوجين في يوم واحد، فكم من هؤلاء قدم له الشكر؟ واحد فقط. أما التسعة الباقين فقد انصرفوا دون كلمة شكر.

حدثني (تشارلى شواب) أنه أنقذ مرة صرافا في بنك خسر في مضاربات البورصة أمولا تخص البنك، فدفع له ثواب المال المفقود، وبهذا أنقذه من السجن. فهل شكره الصراف؟ نعم. شكره يومئذ، ولكنه مالبث أن راح يحمل عليه ويكيل له السباب ألوانا.

ترى لو أنك أعطيت أحدا من أقربائك مليون دولار، هل تنتظر منه الشكر؟ لقد منح أندرو كارنيجي أحد أقربائه مليون دولار، ولو قدر له أن ينفض عنه غبار الموت بعد ذاك بزمن لروعه أن يجد قريبه يسبه ويلعنه، لماذا؟ لأن كارنيجي وهب الجمعيات الخيرية ٣٦٥ مليونا من الدولارات. ووهب قريبه هذا مليونا واحدا.

إن الطبيعة الإنسانية ما برحت في الطبيعة الإنسانية، والأرجح أنها لن تغير أبد

الآبدين. فلماذا لا نتقلبها على علاتها؟ ولماذا لا نكون واقعيين كما كان الإمبراطور الروماني «ماركوس أوريليوس» وهو الذي كتب في يومياته يقول: «سألتقي في هذا اليوم بأشخاص أنانيين، جاحدين، ولكن هذا لن يدهشني، أو يثير حفيظتي، فأنا لا أكاد أتصور عالما يخلو من هؤلاء الناس»؟ فلماذا نتحسر على ضياع الامتنان، وتفشي الجحود بين الناس؟ إنه لأمر طبيعي أن ينسى الناس واجب الشكر، فإذا توقعنا الشكر وانتظرناه، فنحن جديرون بأن نجر على أنفسنا ما هي في غني عنه من المتاعب.

أعرف سيدة في نيويورك لاتفتأ تشكو من أن أحدا من أقاربها لا يريد أن يؤنس وحدتها. ولهم العذر، فلو أنك زرتها لقضت الساعات الطوال وهي تقص عليك ماقدمت لابنتي أختها حين كانتا طفلتين، لقد سهرت عليهما حين مرضتا بالحصبة، والنزلات المعدية والسعال، وكفلتهما سنوات طوالا، وأرسلت إحداهما إلى مدرسة تجارية، وزوجت الأخرى، فهل ابنتا أختها تأتيان لزيارتها شكرا منهما لها وامتنانا؟ نعم، تأتيان أحيانا مدفوعتين بالإحساس بالواجب، ولكنهما تكرهان هذه الزيارة. فان خالتهما لا تفتأ تغمزهما بالعتاب المقنع، وتلمزهما بالملام المحجب. وحينما عجزت هذه المرأة عن إلجاء ابنتي اختها إلى زيارتها أصابها مرض القلب.. أترى مرض القلب هذا كان حقيقيا؟ نعم، لقد قال الأطباء أن لها «قلبا عصبيا»، ومن ثم فلا حيلة لهم فيه.

إن ما تحتاج إليه هذه المراة حقيقة، هو الحب، والرعاية، والحنان. ولكنها تسمى هذه الأشياء «شكرا» ولن تظفر هذه السيدة قط بالحب مادامت تطلبه، وتنتظره. وإنما تظفر به حين تكف عن المطالبة به، وتشرع هي في إغداقه دون أن تنتظر له استجابة؟

أتراني أقدم نصائح مثالية نظرية؟ كلا، فما هذه إلا طريقة عملية يسعنا –أنت وأنا– بواسطتها أن نحصل على السعادة المنشودة. وقد رأيت هذه الطريقة تؤتي

ثمارها في محيط عائلتي نفسها، فقد كان أبي وأمي شغوفين بمساعدة المحتاج، والعطف على المحروم، وبرغم أننا كنا فقراء غارقين دواما في الديون الى آذاننا، إلا أننا كنا نرسل الهبات كل عام إلى أحد ملاجىء الأيتام في «ايتوا»، ولم يزر أبي ولا أمي هذا الملجأ قط، والأرجح أن أحدا لم يشكرهما على أريحيتهما –اللهم إلا من طريق المكاتبات– وبرغم ذلك فقد كان يكفي أبي وأمي سعادة أنهما يبذلان العطايا دون أن ينتظرا عليها جزاء ولا شكورا .

وحينما كبرت، وخرجت من بيت أبوي اعتدت أن أرسل إليهما مبلغا من المال كلما حان عيد الميلاد، وأوصيهما بأن يرفها عن نفسيهما قليلا. ولكنهما قلما عملا بنصيحتي، فمتى ذهبت إليهما ليلة عيد الميلاد حدثنى كلاهما عن فحم الوقود، وأصناف البقالة التي أشتراها واهدياها إلى رجل بائس في البلدة يعول كثيرا من الأولاد بقليل من المال؟

كان أبي وأمي يطيران فرحا بمنح العطايا، ولم ينتظرا قط عليها منة ولا شكرانا .

وأحسب أن والدي يكاد ينطبق عليه وصف أرسطو للرجل المثالي: «الرجل المثالي يستمد السعادة من أسداء المعروف إلي الآخرين، ولكنه يشعر بالخزي حين يسدي إليه الآخرون معروفا، فإن من دلائل رفعة الشأن أن يؤدي المرء صنيعا ومن دلائل ضعة الشأن أن يتلقى المرء صنيعا».

ومن ثم إذا أردنا السعادة، فلنكف عن التفكير في الشكر أو انتظاره، ولنعط بقصد الاعطاء ذاته.

إن الآباء ما برحوا على مر العصور يشدون شعرهم حقا من جحود أبنائهم، حتى أن «الملك لير» صرح –على لسان شكسبير– قائلا: «ليس أشد إيلاما من ناب حية رقطاء غير ابن جحود. ولكن.. كيف بالله يشكر الأبناء ما لم نعودهم نحن الشكر؟ إن الجحود فطرة، مثله مثل الأعشاب الفطرية. والشكر كالزهرة لا ينبتها

إلا الري والسقيا، فإذا لم نعود أبناءنا إجزال الشكر للآخرين، فكيف ننتظر منهم أن يشكرونا نحن؟

وأحسب أن خالتي (فيولا الكسندرا) مثل رائع للمرأة التي لم تشك قط من جحود أبنائها.. وما زلت أذكر منذ كنت طفلا، أن خالتي فيولا كانت تدعو أمها إلى بيتها لتحيطها بأسباب الحنو والرعاية، وكذلك كانت تدعو حماتها، وفي وسعي أن أغمض عيني وأتصور هاتين السيدتين العجوزتين جالستين الى المدفأة في بيت خالتي الريفي تتبادلان الحديث في صفاء وانسجام، وبديهي أنهما كانتا تسببان إزعاجا كثيرا لخالتي، ولكنها لم يظهر عليها قط شيء من الانزعاج، فقد كانت تحبهما، وتضيفهما على الرحب والسعة برغم أن لها ستة أبناءهم أولى برعايتها واهتمامها. والمهم في الأمر أن خالتي لم تكن ترى في صنيعها ما يستحق الشكر أو الجزاء.

تُرى أين تعيش خالتي فيولا الآن؟ لقد ترملت منذ عشرين عاما، ولديها الآن خمسة ابناء متزوجون، ولكل منهم بيته الخاص، وكل منهم يود لو تقيم أمه في بيته. إن أبناءها يحبونها حبا جما، ولا يشبعون قط من رؤيتها. أيعد هذا من قبيل الشكر؟ كلا، إنما هو الحب المجرد، فقد رتع هؤلاء الأبناء في صباهم في بحبوحة من حنان أمهم وحبها، فلما انعكس الوضع، وتطلبت أمهم الحب والحنان احاطوها بهما.

ودعنا بعد ذلك نقل لك مرة ثانية: أن تعود أبنائنا الشكر يقتضينا أن نبدأ بأنفسنا فنكون شاكرين، ودعنا نذكر «أن للجرار الصغيرة آذانا طويلة»، فلنزن كل كلمة نقولها أمام أطفالنا، ولنطلقها بحساب. مثال ذلك: عندما نوشك في المرة القادمة أن نقلل من صنيع أحد أمام أبنائنا، فلنكف عن الكلام، ولنحذر من أن نقول: «أنظر إلى هذه الهدية التي أرسلتها فلانة بمناسبة العيد، لقد حزمتها بنفسها. أن هذه الهدية لم تكلفها شيئا». فقد يبدو هذا القول تافها في نظرنا، ولكن أطفالنا

ينصتون لما نقول، ويتطبعون به. والأفضل –حينئذ– أن نقول: «لقد قضت فلانة –ولا ريب– زمنا طويلا تحاول أن تعد هذه الهدية لنا. أليس هذا جميلا منها؟ دعنا نرسل لها كلمة شكر» عندئذ يتشبع أطفالنا في غير وعي منهم بعادة التقدير والثناء.

فلكي تتجنب القلق من أجل الجحود الذي أصابك إليك القاعدة رقم ٣:

(أ) بدلا من أن يقلقنا الجحود، دعنا نتقبله على علاته: ولنذكر أن السيد المسيح شفى عشرة من المفلوجين، فلم يقدم له الشكر منهم سوى واحد. فلماذا نتوقع من الشكر أكثر مما نال المسيح؟.

ب) فلنذكر أن الطريقة الوحيدة للحصول على السعادة ليست في توقع الشكر، وإنما في البذل بقصد البذل ذاته.

(ج) دعنا نذكر أن الشكر وليد الرعاية والعناية، فإذا أردنا لأبنائنا أن يشبوا على عادة الشكر، فينبغي أن ندربهم نحن على هذه العادة.

الفصل الخامس عشر

هل تستبدل مليون دولار بما تملك

عرفت «هارولد ابوت» من سنوات عدة –وهو من أهل مدينة «وب» بولاية ميسوري– إذ لبث مديرا لبرامج محاضراتي أمدا طويلا. وقد ألتقيت به ذات يوم في مدينة كانساس فأقلنى بسيارته. وفي خلال الطريق إلى مزرعتي في بلدة بلتون بولاية ميسوري سألته كيف يتجنب القلق؟، فروى لي قصة مثيرة لن أنساها ما حييت. قال:

«في ذات يوم ربيع عام ١٩٣٤م، كنت أسير في شارع «دوفرتي» الغربي بمدينة «وب»، فرأيت منظرا أذاب كل ما كنت أعانيه من قلق. ولم يستغرق المشهد سوى عشر ثوان، ولكني تعلمت في خلال هذه الثواني العشر من فن الحياة أكثر مما تعلمت في عشرة أعوام. وكنت في خلال العامين السابقين لهذا الحادث أدير محلا للبقالة افتتحته في مدينة وب.. وقد باءت تجارتي بالكساد، وفقدت فيها كل ما ادخرته من مال، بل عمدت فوق ذلك إلى الإستدانة حتى لقد استغرق تسديد ديوني أكثر من سبعة أعوام، وكنت قد أغلقت محل البقالة قبل ذلك الحادث بأسبوع، وفي يوم الحادث كنت متجها إلى أحد المصارف لأقترض شيئا من المال يعينني على الذهاب الى مدينة كانساس للبحث عن عمل فيها، وبينما أنا أسير في الطريق ذاهلا شارد البال قد داخلنى اليأس، وأوشك الإيمان أن يفارقني؛ إذ رأيت رجلا مبتور الساقين يريد أن يعبر الطريق.. كان يجلس على عارضة خشبية مزودة بعجلات صغيرة، وكان يستعين على تسيير هذه العارضة بيديه اللتين أمسك بكليتها قطعتين من الخشب يستند بهما إلى أرض الشارع لدفع العارضة الخشبية إلى الأمام.. التقيت به بعد أن عبر الشارع، وكان بسبيل رفع

العارضة الخشبية التي يجلس عليها ليعتلي الطوار. فلما أصبح فوق الطوار، وأدار العارضة الخشبية ليمضي في سبيله، ألتقيت عيناه بعيني فابتسم لى إبتسامة عريضة مشرقة، ثم قال:

«أسعدت صباحا يا سيدى، إنه يوم جميل، أليس كذلك؟» وإذ وقفت متطلعا إلى هذا الرجل أدركت كم أنا موفور الثراء. فإن لى ساقين وأستطيع أن أمشي، وخجلت مما كنت أستشعره من الرثاء لنفسي، وحدثت نفسي قائلا: «إذا كان هذا الرجل يسعه أن يكون سعيدا، مرحا، ممتلئا ثقة بنفسه مع فقد ساقيه، فأولى بي أن أتصف بهذه الصفات ولي ساقان». وكنت قد أنتويت أن أقترض من المصرف مائة دولار، ولكني إذ ذاك واتتني الشجاعة فطلبت مائتين. كما فكرت في أن أقول للمشرفين على المصرف أنني ذاهب إلى كانساس «لأحاول» الحصول على عمل، ولكني بعد هذا قلت لهم أنني ذاهب إلي كانساس «للحصول» على عمل. ولقد حصلت على القرض، وحصلت على العمل:

« والآن تطالعني كل صباح في المرآة هذه الكلمات التي لصقتها بنفسي على صقال المرآة:

كاد القلق يبددني هباء

لأن قدمي افتقدتا حذاء

إلى أن صادفت من يومين

شخصا بلا ساقين.»

سألت يوما «ايدى ريكنبيكر» ما هو الدرس الذي أفاده من تجربته القاسية مع رفاقه حين راحوا يضربون في المحيط الهادى على غير هدى، في قارب من المطاط مدى واحد و عشرين يوما، فقال: «الدرس الذي أفدته من تلك التجربة، أنه ما دام لديك الماء الذي تشربه، والطعام الذي تطعمه، فلا ينبغي لك أن تشكو

من شيء بعد ذلك».

وقد كتبت مجلة «تايم Time» أخيرا مقالا مؤثرا عن جندي جرح في معركة «جوادال كانال». فقد أصيب هذا الجندي بشظية قنبلة في حنجرته استلزمت إجراء سبع عمليات لنقل الدم إليه. وبينما كان الجندي راقدا على فراشه في المستشفى كتب للطبيب ورقة قال فيها:«هل سأعيش؟» فأجابه الطبيب بإيجاب، فعاد الجندي يكتب له: «هل سأتكلم ؟» فعاد الطبيب يجيبه بالإيجاب. وعندئذ كتب الجندي يقول: «الآن ما أحمقني! علام أقلق إذن؟».

لماذا لا تتوقف -أيها القارئ- في هذه اللحظة وتسائل نفسك: «علام أقلق؟» فربما استكشفت أن ما يثير قلقك أتفه بكثير مما وقع لهذا الجندي.

أن تسعين في المائة من أمورنا يسير في طريقه المستقيم، وعشرة في المائة فقط تشذ عن الطريق، فإذا أردت أن تكون سعيدا فركز اهتمامك في هذه التسعين في المائة من أمورك، وتجاهل العشرة الباقية. أما إذا أردت أن تحيل حياتك إلى سعير فالأمر هين: ما عليك إلا أن تركز كل اهتمامك في أمورك الضئيلة التي تنكب الطريق السوي.

إنك لتجد هاتين الكلمتين «فكر واشكر» ThinkandTharik محفورتين في كثير من الكنائس الإنجليزية التي عاصرت عهد كرومويل، وما أجدرنا بأن نحفر هاتين الكلمتين على جدران قلوبنا كذلك «فكر واشكر»، فكر فيما وهبك الله، واشكره على ما وهبك.

كان «جوناثان سويت» مؤلف «رحلات جليفر» من أشد الأدباء الإنجليز إغراقا في التشاؤم، حتى أنه كان يرتدي الحداد في أعياد ميلاده، وبرغم ذلك فقد امتدح البهجة والسعادة، فقال: «أن أفضل الأطباء في هذا العالم هي ثلاثة: الغذاء، والسلام، والإنشراح». وفي وسعي أنا وأنت أن نحصل على خدمات الطبيب الثالث -الإنشراح- بغير مقابل، لو أننا ركزنا اهتمامنا في الثروة الوفيرة التي نملكها. الثروة التي تفوق في قيمتها الروحية والمعنوية كنوز «على بابا» الخرافية.

أتراك تبيع عينيك مقابل بليون دولار؟ وكم من الثمن ترى يكفيك في مقابل

ساقيك؟ أو سمعك؟ أو أولادك؟ أو أسرتك؟. أحسب ثروتك بندا بندا، ثم أجمع هذه البنود وسوف ترى أنها لا تقدر بالذهب الذي جمعه آل روكفلر، وآل فورد، وآل مورجان مجتمعين. ولكن... أترانا نقدر هذا كله؟ كلا. فإننا كما قال فينا «شوبنهور»: «ما أقل ما نفكر فيما لدينا، وما أكثر ما نفكر فيما ينقصنا». وهذه هي آفة العالم اليوم. ولقد أحالت هذه الآفة نفسها «جو بالمر» إلى حطام بشري، وكادت تودي ببيته وأسرته.

قص على جون بالمر وهو من أهالي مدينة باترسون بولاية نيو جرسي قصته فقال: «عقب تسريحي من الجيش بقليل أنشأت لنفسي محلا واشتغلت فيه بجد، مواصلا الليل بالنهار. فسارت الأمور في مجراها الطبيعي إلى حين. فقد وجدت بعد قليل أنني لا أستطيع الحصول على الخامات اللازمة لمنتجاتي.. وخشيت أن يمنى عملي بالكساد، فاستسلمت للقلق الذي أحالني إلى رجل مهدم، محطم، دائم الغضب، حتى أوشكت –وما علمت ذلك في حينه، وإنما علمته فيما بعد– أني أكاد أفقد بيتي الذي تظلله السعادة.

وفي ذات يوم قال لي شاب من مشوهي الحرب كان يعاونني في العمل: «ألا تخجل من نفسك يا جون؟ إنك تواجه الحياة كما لو كنت الرجل الوحيد في هذا العالم الذي تشغله المتاعب وتثقله الهموم. هب أنك اضطررت إلى إغلاق محلك زمنا.. فماذا يحدث؟ إنك تستطيع أن تبدأ من جديد متى تحسنت الأحوال، إن لديك الكثير مما يستحق منك الشكر، ومع ذلك فأنت ناقم دائما. يا لله، كم أتمنى لو كنت مثلك أنظر إلي، إن لي ذراعا واحدة، ونصف وجهي قد غدا كتلة شوهاء، ومع ذلك لا أشكو قط. اذا لم تَكِن عن نقمتك، وثورتك فأنت جدير بأن تفقد، لا عملك وحسب، بل صحتك، وبيتك، وأصدقاءك كذلك.

ولقد فعلت في تلك الكلمات فعل السحر، فقد جعلتني أدرك كم أنا أحسن حالا من كثيرين غيري، فصممت منذ تلك اللحظة على أن أكف عن قلقي، وأثوب الى نفسي. وقد

فعلت».

وأعرف فتاة تدعى «لوسيل بليك» أشرفت على حافة الدمار قبل أن تتعلم كيف ترضى بحظها من الحياة بدلا من أن تستسلم للقلق من أجل ما ينقصها. وقد عرفت لوسيل منذ كنا ندرس معا فن كتابة القصة في مدرسة الصحافة بجامعة كولومبيا. ومنذ تسعة أعوام واجهتها الصدمة القاسية، وكانت وقتئذ تعيش في مدينة «تكسون» بولاية أريزونا. وإليك قصتها كما روتها لي:

«كنت أعيش في دوامة لا تكف عن الدوران. كنت أتعلم العزف على الأرغن في جامعة «أريزونا»، وفي الوقت نفسه أحضر برنامجا في الخطابة، وأعطى درسا في الموسيقى، وإلى هذا كله كنت أحضر حفلات الرقص، والحفلات العامة، ومباريات ركوب الخيل.

وفي ذات يوم أصبت بداء القلب، وقال لي الطبيب: «عليك أن تلازمي فراشك سنة كاملة». وتولاني الفزع الشديد، وتساءلت في مرارة: «لماذا يحدث لي كل ذلك؟ ماذا جنيت لأستحق هذا كله؟» لقد بكيت، وانتحبت، وعصفت بي المرارة، واجتاحتني الثورة، ولكني لزمت الفراش كما نصح لي الطبيب.. إلى أن زارني ذات يوم جار لي فنان يدعى «رودنف»، وقال لي: «لا ريب أنك تظنين أن قضاء عام في الفراش مأساة ما بعدها مأساة، ولكنه في الواقع ليس كذلك، فسوف تتاح لك فرصة عظيمة للتأمل والتعرف على نفسك، وسوف تكتسبين في خلال الأشهر القادمة ثروة روحية لا تقدر بثمن». وامتلأت نفسي سكونا وهدأت تلك العواصف الجامحة في صدري، وبدأت أحاول تنمية إحساس جديد بقيم الأشياء. وفي ذات يوم سمعت معقبا في الراديو يقول: «إن كل ما يبديه المرء من تصرفات ليس الا تعبيرا عن الأفكار التي تجول في وعيه». وكنت قد سمعت هذه الكلمات مرات عدة من قبل، ولكنها في تلك اللحظة رسخت في أعماق نفسي، فاعتزمت عندئذ أن أجعل أفكاري كلها تدور حول ما يعود على حياتي بالنفع: كأفكار

السرور، والسعادة، والصحة. ورضت نفسي على التفكير كل صباح عقب قيامي من النوم في الأشياء التي ينبغي أن أشكر الله سبحانه من أجلها.. كطفلتي الحبيبة، ونظري السليم، وسمعي الصحيح، وأصدقائي الأوفياء. وأحسست حينئذ بالإنشراح يغمر نفسي، وتكاثر عدد زائري لفرط ائتناسهم ببشاشتي، حتى لقد أمر الطبيب بألا يدخل علي الزوار إلا فرادى.

وها قد انقضت تسعة أعوام على ذلك، وإني لأفيض اليوم بالشكر والإمتنان لتلك السنة التي قضيتها ملازمة لفراشي، لقد كانت أسعد سنى حياتي، ومازلت متشبثة بتلك العادة التي اصطنعتها في تلك السنة: عادة إحصاء نعم الله علي. وإنه ليخجلني أنني لم أتعلم كيف أعيش حقا إلا حين خشيت أن اموت».

منذ مائتي عام مضت قال الدكتور جونسون: «إن اعتيادك النظر إلى أجمل تجربة صادفتها ليساوي أكثر من ألف جنيه» ولم يكن قائل هذه الكلمات رجلا متفائلا كما قد تظن، وإنما كان رجلا عرف القلق، وذاق الفقر والجوع مدى عشرين عاما. وقد أورد «لوجان بسيرست سميث» ذخيرة من الحكمة في كلماته هذه: « هناك شيئان ينبغي أن نهدف إليهما في هذه الحياة، أولا: أن نحصل على ما نريد. وثانيا: أن نستمتع به. وأن أكثر بني الإنسان حكمة هو الذي يسعى إلى تحقيق الأمر الثاني».

أتريدين يا سيدتي أن تعرفي كيف تجعلين من غسل الأطباق في المطبخ عملا مبهجا مثيرا؟ إقرئي إذن ذلك الكتاب الملهم «أردت أن أبصر»[1] لمؤلفته (بورجيلد دال). وقد عاشت بورجيلد نصف قرن من الزمان وهي أقرب إلى أن تكون عمياء منها إلى أن تكون مبصرة، وقد كتبت في مؤلفها هذا تقول: «كنت أبصر بعين واحدة، وكانت عيني الواحدة، إلى هذا، مغشاة بالسحب الكثيفة، فإذا أردت أن أقرأ كتابا قربته عيني حتى ليوشك أن يلتصق بوجهي». على أنها رفضت أن يشفق

---

(1) Borngid Dahl: " I Wan Tcd to See"

عليها إنسان.. وكانت في طفولتها تتوق إلى مشاركة الأطفال في لعبة «الحجلة»، فكانت –إذا أنصرف زملاؤها الى منازلهم– تركع على الأرض، وتدني عينها من العلامات المرسومة، وتحفظ اوضاعها وطريقة تقسيمها، فما لبثت أن برعت في تلك اللعبة حتى بزت لذاتها المبصرات. وكانت تمضي وقتها في البيت بمطالعة الكتب ذات «الحروف» الكبيرة، فتدنيها من عينها حتى تكاد أهدابها تمس صفحة الكتاب، وبهذا تمكنت من الحصول على درجتين جامعيتين: درجة الليسانس في الآداب من جامعة مينيسوتا، ودرجة « الماجستير » في الآداب من جامعة كولومبيا.

واشتغلت بعد ذلك بالتدريس في قرية «توين فالي» الصغيرة بولاية مينيسوتا، ثم ارتفعت فأصبحت أستاذة الصحافة والأدب في كلية «أوجستانا» بمدينة «شلالات سيو» في ولاية داكوتا اليرنوبية. وكانت إلى جانب التدريس تحاضر بأندية السيدات، وتذيع من محطات الإذاعة معقبة على الكتب والمؤلفات.

ثم في عام ١٩٤٣م، حين بلغت الخمسين من عمرها حدثت المعجزة. فقد أجريت لها جراحة في مستشفى مايو الشهير، فتضاعفت مقدرتها على الإبصار بمقدار أربعين ضعفا. وبهذا فتحت أمامها آفاق جميلة مثيرة، وأصبحت تجد البهجة والسرور حتى في غسل الأطباق في مطبخ بيتها، وفي ذلك تقول: «إنني أداعب فقاقيع الصابون وأغسل الأطباق، فأمد يدي إلى قاع الطبق لألتقط فقاعة صغيرة، ثم أجمع الفقاقيع في قبضتي وأدنيها من الضوء فأرى فيها ألوان قوس قزح تبرق وتلتمع.. وقد أتطلع من نافذة المطبخ فأبصر عصفورا صغيرا يشق طريقه من الفضاء وسط الجليد المتساقط، وأتبين لون جناحيه الرماديين ليملأني السرور ويستخفني الطرب».

ولقد غمرتها فرحة كبرى من جراء إزدياد مقدرتها على الأبصار حتى أنها اختتمت كتابها بقولها: «يا إلهي أشكرك. أشكرك».

إنها تشكر الله لأنها أصبحت تتبين فقاقيع الصابون، وجناحي العصور الطائر.

أفلا يجدر بي وبك أن نخجل من أنفسنا؟ إننا نعيش في جنان مشرقة، بهية الصور، مجلوة الحسن، ولكننا لا نرى، ولا نقدر، ولا نشكر.

فإذا أردت أن تقهر القلق وتبدأ الحياة، فإليك القاعدة رقم (٤):

احص نعم الله عليك بدلا من أن تحصى متاعبك.

الفصل السادس عشر

انت نسيج وحدك

«أرسلت إليّ مسز أديث أولرد» من مدينة «مونت ايرى» بولاية «كارولينا الشمالية» رسالة تقول فيها: «كنت في طفولتي مرهفة الحساسية، مفرطة الخجل، وكنت بدينة نوعا، ولكن وجنتي المكتنزتين باللحم كانتا تظهر أنني أكثر بدانة مما أنا عليه في الحقيقة، وكانت والدتي تستقبح الثياب المحكمة على الجسد. ومن ثم كانت ثيابي كلها طويلة فضفاضة. وقد نشأت عزوفا عن المجتمعات، منطوية على نفسى، لا أكاد أميل إلى شيء من أسباب البهجة والمرح. وحين ذهبت إلى المدرسة أول مرة لم أجرؤ على مشاركة زملائي نشاطهن الاجتماعي، أو الرياضي، فقد كنت أظن لفرط حيائي، وانطوائي أنني بدعة في الخلق.

فلما كبرت تزوجت من رجل يكبرني بعدة أعوام. ولكن حالي لم تختلف، وكان أقارب زوجي قوما يميزهم الاتزان والثقة بالنفس، ولطالما حاولوا أن يخرجوني عن تحفظي وانطوائي عن نفسي، ولكن على غير طائل؛ إذ كانت كل محاولة من جانبهم تزيدني تحفظا وانطواء، حتى غدوت على مر الأيام عصبية المزاج، سريعة التأثر، يكفى رنين جرس الباب لكي يملأ قلبي فزعا. كنت أعلم أنني أخفقت في حياتي، وأخشى ما كنت أخشاه: هو أن يعلم زوجي بهذا الإخفاق، ومن ثم كنت أبذل جهدي لكي أبدو مرحة مبتهجة حين أكون معه في مجتمع عام، وكان إحساسي بأنني أتكلف الإبتهاج يزيد في تعاستي وشقائي، فما لبث الأمر أن تفاقم، ولم أعد أرى خيرا في إطالة أيامي على قيد الحياة، وبدأت أفكر في الانتحار»

فما الذي حدث وغير مجرى حياة هذه السيدة التعسة؟ ملاحظة عابرة: فقد استطردت مسز أولرد في رسالتها تقول: «ثم غيرت ملاحظة عابرة مجرى حياتي

جميعا. كانت حماتي تتكلم يوما عن أبنائها وكيف درجت في تنشئتهم، فقالت في معرض حديثها: "ومهما يحدث من أمر، فقد كنت أصر دائما على أن ينطلق أبنائي على سجيتهم، ويتمشوا مع طبيعتهم".. أن ينطلقوا على سجيتهم تلك هي الملاحظة العابرة، فقد أوحت إلى هذه العبارة على الفور أنني درجت على التطبع بطباع لا تلائمني، ولا ألائمها.

«ولقد تغيرت حياتي في يوم وليلة حين بدأت أنطلق على سجيتى. حاولت أن أدرس شخصيتى، وأتلمس نواحي القوة ونواحي الضعف فيها، ثم رحت أحطم العادات المتزمنة التي اكتسبتها منذ نشأتى. فبدأت أتخير من ألوان الثياب ما يلائمنى ويتفق مع «الموضة» الشائعة، ورحت أسعى لاكتساب أصدقاء جدد، وانضممت إلى جمعية نسائية صغيرة في مبدا الأمر، فكان الخوف يملأني كلما اضطررت إلى إلقاء كلمة، ولكني على توالي الكلمات اكتسبت الشجاعة والثقة بالنفس. وقد اقتضانى تحويل مجرى حياتي أمدا طويلا، ولكن اليوم أنعم بسعادة لم أحلم بها قط. ومازلت اليوم أوصي أبنائى بقولي: «مهما يكن من الأمر أنطلقوا دائما على سجيتكم».

ومشكلة «إرادة الإنطلاق على السجية» –كما يقول الدكتور «جيمس جوردون جيلكى»– قديمة قدم التاريخ، وأن القدرة على تنفيذ هذه الإرادة، أو عدم القدرة تعزي معظم الأمراض العصبية والعقلية، والعقد النفسية.

كتب «انجلو باترى» ثلاثة عشر كتابا، وآلافا من الفصول والمقالات في تربية الأطفال، وقد أثر عنه قوله: «ليس أتعس من الشخص الذي يتوق إلى أن يكون شخصا آخر غير الذي يؤهله له كيانه الجسماني، والعقلي. وإنك لتجد هذه الرغبة في أن «يصبح الشخص شخصا آخر غير نفسه» متفشية في هوليوود على الخصوص، وقد قال لي «سام وود» المخرج السينمائى الشهير: أنه يلاقي أكبر العناء في تعويد الممثلين الناشئين الانطلاق على سجاياهم، فمعظم هؤلاء يبغون أن

يكونوا «روبرت تايلور» من الدرجة الثانية، أو «كلارك جيبل» من الدرجة الثالثة. ويتوسل «سام وود» إلى إقناعهم بالعدول عن تشبههم بقوله: «لقد سئم الجمهور أسلوب هذين الممثلين في التمثيل، إنه يريد شيئا جديدا»، ثم أردف «سام وود» حديثه لي بقوله: «لقد علمتني التجارب أنه لا خير في قوم يتشبهون بمن ليس يشبههم».

وقد سألت أخيرا «بول بوينتون» مدير المستخدمين في شركة «سوكوني فاكوم» على الغلطة الكبرى التي يرتكبها طلاب العمل في شركته –وهو أفضل من يجيب عن هذا السؤال، فقد قابل أكثر من ستين ألف طالب عمل، وألّف كتابا بعنوان «ست طرق للحصول على عمل»[1]– وقد أجابني بقوله: «أن أكبر غلطة يرتكبها طلاب العمل هي أنهم لا ينطلقون على سجاياهم، فبدلا من أن يصارحوك بحقيقة أفكارهم، وآرائهم، يحاولون أن يجيبوا عن أسئلتك بما يظنونه الجواب الذي تريده أنت. ولكن هذه الحيلة قلما تفلح، فالناس يعرفون الشخص الذي يدّعي ما ليس فيه، كما يعرفون العملة الزائفة».

وقد تعلمت ابنة سائق «أوتوبيس» هذا الدرس، ولكن بعد تعب. كانت هذه الفتاة تتوق إلى أن تصبح مغنية شهيرة.. ولكن منظرها كان يقف عقبة دون تحقيق هذه الأمنية، فقد كان لها فم واسع، وأسنان ناتئة بشكل ملحوظ. فلما حاولت للمرة الأولى أن تغني في أحد المنتديات الليلية في نيوجرسى، توخت أن تطبق شفتها العليا لتغطى بروز أسنانها، فما كانت النتيجة؟ لقد جعلت من نفسها أضحوكة وحاقت بها الخيبة. وتصادف أن كان أحد المخرجين السينمائيين في ذلك المنتدى، ولمس في صوت الفتاة وطريقة أدائها ما ينبئ عن موهبة فنية، فاستدعاها وقال لها: « أنا أعلم تماما ما يدور بخلدك. أنت تريدين أن تخفي منظر أسنانك أليس كذلك؟» وارتبكت الفتاة ولكن الرجل أستطرد: «فما الذي يخجلك؟ أي

---

(1) paui Boymton «6WaystoyeiaJob»

جريمة أن تكون أسنانك ناتئة؟ لا تحاولي أن تخفي أسنانك، افتحي فمك عن آخره وسوف يعجب بك الجمهور، وفضلا عن هذا فإن أسنانك هذه تميزك بطابع خاص، وقد تكون يوما مبعث شهرتك».

وقد اتبعت «جاس ديلى» –وهذا هو اسم الفتاة– نصيحة الرجل، وتجاهلت منظر أسنانها، ولم تعد تفكر منذ ذلك اليوم إلا في إرضاء مستمعيها، فأصبحت تفتح فاها، وتفنى بملء شدقيها حتى غدت نجمة شهيرة من نجوم الإذاعة والسينما، وحاول كثير من المغنين فيما بعد أن يقلدوها.

***

قال العالم النفسانى «وليم جيمس»: «إذا قسنا أنفسنا إلي ما يجب أن نكون عليه، تتضح لنا أننا أنصاف أحياء، فإننا لا نستخدم إلا جانبا يسيرا من «مواردنا» الجسمانية، والذهنية. أو بمعنى آخر: أن الفرد منا يعيش في حدود ضيقة يصنعها داخل حدوده الحقيقية. إنه يمتلك قوى كثيرة مختلفة، ولكنه عادة لا يفطن لها، أو يخفق في استخدامها» .

إنك شيء فريد في هذا العالم، إنك نسيج وحدك. فلا الأرض منذ خلقت رأت شخصا يشبهك تمام الشبه، ولا هي في العصور المقبلة سوف ترى شخصا يشبهك تمام الشبه. وينبئك علم الوراثة بأنك تكونت جنينا نتيجة لتزاوج أربعة وعشرين زوجا من الكروموزمات[1] ساهم فيها بالنصف كل من والديك. وقد تضافرت هذه الأزواج الأربعة والعشرون على توريثك الصفات التي تتميز بها. ويقول

(1) الكروموزومات Chromosomes أجسام صغيرة عضوية متشابهة الشكل توجد في نواة كل خلية من خلايا الحيوان المنوى «في الرجال»، و البويضة في الأنثى، وعددها في كل نواة أربعة وعشرون زوجا، إلا أنها تختزل الى النصف في حالة تكوين الخلايا التناسلية ، والحكمة في هذا هي المحافظة على عددها في النوع الإنساني، ويساهم بنصفها «أي ١٢ زوجا» الذكر، ونصفها الآخر الأنثي.

«امران شاينفيلد» في كتابه «أنت والوراثة»[1]: "أن كل «كرومزوم» يحمل «جينات» [2] تعد بالمئات، لكن واحدا من هذه الجينات في بعض الأحيان يسعه أن يغير حياة المرء تغييرا شاملا" نعم. فالحق أننا مخلوقون بدقة تثير الرهبة، وتستدعي الإعجاب.

وحتى بعد إلتقاء أبويك أحدهما بالآخر، وتزاوجهما، فإن احتمال خروجك أنت بالذات إلى حيز الوجود كنسبة ١ إلى ٣٠٠ر٠٠٠ بليون؛ أي بمعنى آخر، لو أن لك ٣٠٠ر٠٠٠ بليون أخ وأخت لكانوا جميعا مختلفين عنك، مناقضين لك.

***

وفي وسعي أن أحدثك عن موضوع استقلالك بذاتك، وانفرادك بصفاتك عن ثقة وخبرة. فقد علمتني التجارب المريرة، هذا الدرس لقاء ثمن فادح، واضرب لك مثلا على ذلك: عندما ارتحلت عن مزارع «ميسوري» إلى نيويورك التحقت بالأكاديمية الأمريكية لفنون التمثيل؛ إذ كنت أطمع في أن أصبح ممثلا، وراودتني فكرة حسبتها تدنيني من النجاح في أمد قصير، وقد عجبت إذ ذاك كيف لم يفطن آلاف الناس الطموحين إلى هذه الفكرة على بساطتها؟ قلت لنفسي: عليّ الآن أن أدرس كيف توصل نوابغ الفنانين –في ذلك العهد– أمثال: «جون درو»، و «والترهامدن»، و«اوتيس سينر» إلى بلوغ النجاح، ومتى عرفت المميزات التي يمتاز بها كل منهم، عملت على أن أجمع في شخصي تلك المميزات جميعا. يا للسخف! لقد ضيعت سنين من عمري في محاولة التشبه بغيري من الناس قبل أن يخطر لي ببال أن من المحال أن «أكون» شخصا غير نفسي.

---

(1) Amran Shienfeld: "You and Hercdity"

(2) الجينات Genes: هي عوامل الوراثة التي تحملها الكروموزومات. ولكل صفة يتصف بها الفرد واحد على الأقل من هذه الجينات، فلون العين مثلا يسببه «جين» خاص، وكذلك في سائر مميزات الإنسان.

وكان من المتوقع أن تعلمني هذه التجربة درسا لا ينسى، ولكنها لم تفعل. فقد كابدت مرة أخرى تجربة مشابهة لها بعد فترة؛ إذ شرعت في تأليف كتاب خلته أحسن ما أخرج للناس في موضوع «الخطابة العامة، وجدواها لرجال الأعمال»، وكنت استهدف بوضع هذا الكتاب ذات الفكرة «الفذة» التي استهدفتها في تعلم التمثيلز فقد أردت أن «أستعير» أفكار غيري من المؤلفين، وأجمعها كلها في مجلد واحد، ومن ثم استحضرت عددا كبيرا من الكتب التي تبحث في موضوع الخطابة، ورحت أعالج إدماج أفكار المؤلفين في مسودات كتابي. ولكني مالبثت أن أدركت سخف تصرفي، فقد وجدت فيما أنجزته من صحائف الكتاب أفكارا متناقضة متضاربة، كفيلة بأن تصرف أي رجل أعمال عن المضي في القراءة فيه. ومن ثم ضربت بمجهود سنة كاملة عرض الحائط، وبدأت من جديد، وفي تلك المرة قلت لنفسى: "ينبغي لك أن تكون «ديل كارنيجي» بما انطوى عليه من نقائص، وما يحده من حدود". وهكذا شمرت عن ساعدي، وفعلت ما كان ينبغي أن أفعله منذ البداية: وضعت كتابا في الخطابة العامة مستمدة من تجاربي، وملاحظاتى، ووجهات نظرى بوصفي ممارسا للخطابة العامة.

***

«كن نفسك». تلك هي النصيحة الحكيمة التي نصح بها الموسيقار «ارفنج برلين» زميله « جورج جرشوين». فحين ألتقى «برلين» بجيرشوين كان الأول علما مشهورا من أعلام الموسيقى، في حين كان الآخر ملحنا ناشئا يشتغل بأجر قدره خمسة وثلاثون دولارا في الأسبوع، وقد لمس برلين مواهب جيرشرين فعرض عليه أن يستخدمه لديه بصفة «سكرتير موسيقى»، على أن يمنحه ثلاثة أضعاف المرتب الذي يتقاضاه، ثم شفع عرضه هذا بالنصح التالي: «ولكنني أنصحك ألا تقبل، فإنك أن قبلت فستحاول أن تجعل من نفسك «ارفنج برلين» آخرا ، أما إذا دأبت على أن «تكون نفسك»، فستصبح يوما «جورج جيرشوين» والذي لا ثاني له». وقد انتصح جيرشوين بهذه النصيحة، وأصبح على مر الأيام من أشهر الموسيقيين

الأمريكيين.

ولقد تعلم «شارلي شابلن»، و«ويل روجرز»، و«جين أوتري»، وغيرهم هذا الدرس نفسه.

فعندما بدأ شارلي شابلن الإشتغال بالسينما أصر المخرج على أن يقوم شارلي بتقليد ممثل فكاهي شهير في ذلك الوقت، ولكن شارلي لم يصبح ممثلا ذا شأن إلا حين بدأ يمثل على طريقته الخاصة.

وصادف الممثل الفكاهي «بوب هوب» مثل هذه التجربة. فقد أنفق سنين من حياته وهو يمثل الأدوار الغنائية الراقصة، ولكن ذكره لم ينبه إلا حين أخذ يمثل الأدوار التي تصلح له، ويصلح لها.

أنت نسيج وحدك في هذه الدنيا، فاغبط نفسك على هذا، واعمل على الاستزادة مما ركبته الطبيعة فيك من مواهب وصفات.

قال ايمرسون: «سوف ينتهي كل امرئ إلى وقت يدرك فيه أن التجسد جهل، وأن التشبه انتحار، وأنه ينبغي للمرء أن يأخذ نفسه على علاتها، ويرضى بها كما قسمها الله له.. ويعلم أن الأرض على امتلائها بالخيرات لن تهبه حبة من شعير ما لم يبذل الجهد في تعهد الأرض التي تنبت الشعير، وأن القوة التي أودعها فيه فريدة في نوعها، فلا أحد غيره يعلم كنهها، ولا هو نفسه يحيط بمداها ما لم يضعها موضع التجربة».

وإذن، فلكي تتخذ اتجاها ذهنيا يجلب لك الطمأنينة ويجنبك القلق، إليك القاعدة رقم ٥:

اعرف نفسك وكن كما خلقك الله، ولا تحاول التشبه بغيرك.

الفصل السابع عشر

اصنع من الليمونة الملحة شرابا حلوا

أثناء اشتغالى بتأليف هذا الكتاب، ذهبت يوما لزيارة جامعة شيكاغو وسألت مديرها «روبرت هتشينز»: كيف يتجنب القلق؟ فأجاب: لقد حاولت دائما أن اتبع نصيحة أسداها لي صديقي «جوليوس روزنوالد»؛ إذ قال لي: «حين تجد لديك ليمونة، اصنع منها شرابا حلوا».

هذا ما يفعله الرجل العاقل، أما الأحمق فيفعل العكس: إذا وهبته المقادير ليمونة مالحة، تقاعس وتخاذل، وقال: «لقد قضى على بسوء الطالع»، ثم يروح يسخط على الناس، والأقدار، ويرثي لنفسه.

قال العالم النفساني «الفرد آدلر» بعد أن أنفق معظم حياته في دراسة الناس، وخصائصهم النفسية الكامنة: «أن من أروع مميزات الانسان قدرته على تحويل السالب الى موجب» وإليك مثلا على ذلك: قصة مثيرة للسيدة «ثالما تومسون» قالت: «في خلال الحرب العالمية الأخيرة صدر الأمر إلى زوجي بالانتقال إلى أحد معسكرات التدريب في صحراء «موجيف» بولاية نيومكسيكو. وصحبته إلى مقره الجديد، ولكن سرعان ما كرهت هذا المكان وازدريته. كان زوجي إذا خرج إلى معسكر التدريب في الصحراء خلفني وحيدة نهبا للضيق والضجر. فقد كانت حرارة الجو فوق ما أحتمل، ولم أكن أجد من أحادثة او أسامره. فالمكسيكيون، والهنود الحمر لا يتكلمون الانجليزية. وكان الطعام الذي أطعمه، والهواء الذي استنشقه محملين بذرات الرمال. وبلغ بي الشقاء مبلغا كبيرًا حتى أنني كتبت لوالدي خطابا قلت لهما فيه: إنني عقدت العزم على ترك زوجي والعودة إليهما. ورد أبي على خطابي هذا بسطرين فقط، سطرين سأذكرهما ما حييت؛ لأنهما غيرا مجرى حياتي

تماما. وهذان السطران هما: «من خلف قضبان سجن تطلع إلى الأفق اثنان من المساجين، فاتجه أحدهما ببصره إلى وحل الطريق، أما الآخر فتطلع إلى نجوم السماء».. وقد قرأت هذين السطرين وأعدت قراءتهما مرات، فخجلت من نفسي وعولت على أن أتطلع إلى «نجوم السماء». وما هي إلا فترة وجيزة حتى عقدت صداقة وطيدة مع كثير من أهالي تلك المنطقة، وبادلون هم ودًا بود، فما كنت أكاد أبدي إعجابي بشيء من منسوجاتهم، أو أوانيهم الخزفية حتى يسارعوا إلى إهدائه إليّ. ورحت أدخل على نفسي البهجة بتأمل مغيب الشمس في جوف الصحراء، كما أخذت أشغل وقت فراغي بالتقاط الأصداف من الرمال التي كانت يوما قاعا للمحيط.

فما الذي أحدث في نفسي هذا التغير؟ إن صحراء «موجيف» لم تتغير، كما لم يتغير الهنود الحمر، ولكني أنا التي تغيرت، أو تغير اتجاهي الذهني. وبهذا استطعت أن أحول تجربة أليمة إلى مغامرة مثيرة تعمر بسيرتها حياتي، بل لقد كانت تلك المغامرة من الإثارة بحيث دفعتني إلى تأليف قصة عنها بعنوان «قضبان لامعة»[1]، وكنت أعني بها تلك القضبان التي تطلعت من ورائها، فرأيت نجوم السماء.

إلا أنك يا «ثلما» لم تكتشفى إلا حقيقة قديمة عرفها الإغريق قبل مولد المسيح بخمسمائة عام حين قالوا: «أفضل الاشياء أصعبها منالا»، وأعاد «هارى ايمرسون فوزديك» صياغة هذه الحقيقة فقال: «ليست السعادة في السرور، وإنما هي في الظفر» نعم، الظفر الذي نحسه حين تثمر أعمالنا.. حين نحيل الليمون المالح إلى شراب حلو.

زرت مرة مزارعا سعيدا في فلوريدا، وسعه أن يحيل ليمونة، لا مالحة فحسب، بل «مسمومة» أيضا إلى شراب سائغ.

---

(١) Thelma Thompson "Brigh Kamparst"

فعندما اشترى مزرعته، ولم يكن رآها من قبل روع حين وجد تربتها مجدبة قاحلة لا تصلح للزراعة، ولا تصلح حتى للرعي. فكل ما ينمو فيها ليس إلا أعشابا فطرية تقتات بها الحيات السامة التي ألقاها منتشرة في أرضه.. وفجأة خطرت للرجل فكرة رآها وسيلة لتحويل «السالب إلى موجب». فبدأ يتعهد تربية الحيات السامة المنتشرة في مزرعته، وقد زرت هذا الرجل منذ بضعة أعوام فرأيت أفواجا من السائحين تتقاطر عليه لتشاهد أول مزرعة من نوعها في العالم: مزرعة لتربية الحيات. ونجح في عمله نجاحا باهرا، وكسب ثروة طائلة من استخلاص سموم حياته وتصديرها للمعامل كي تستخرج منها الأمصال المضادة لسموم الحيات. ومن بيع جلود حياته بأسعار خيالية لتصنع منها احذية السيدات، وحقائب اليد. ثم من بيع لحوم هذه الحيات بعد حفظها في علب وتصديرها إلى عشاق هذا اللون من اللحم في جميع أنحاء العالم.

لقد ارتحلت شمالا وجنوبا، وشرقا وغربا في أنحاء أمريكا، فصادفت كثيرا من النساء والرجال وسعهم أن يحيلوا «السالب» إلى «موجب». وقد صور «وليم بوليثو» هذه المقدرة بقوله: «ليس أهم شيء في الحياة أن تستثمر مكاسبك، فإن أي أبله يسعه أن يفعل هذا، ولكن الشيء المهم حقا في الحياة: هو أن تحيل خسائرك إلى مكسب، فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا، وفيه يكمن الفارق بين رجل عاقل ورجل أحمق».

قال «بوليثو» هذه الكلمات بعد أن فقد إحدى ساقيه في حادث قطار، ولكني أعرف رجلا آخر فقد ساقيه جميعا، ووسعه مع ذلك أن يحيل السالب إلى موجب، ذلك هو «بن فورستون»، وقد قابلته مصادفة في مصعد أحد الفنادق بمدينة «أتلانتا» بولاية «جورجيا». فما أن دخلت خطوت داخل المصعد حتى لقيت رجلا مبتور الساقين، ولكنه مشرق الوجه، ضاحك الثغر، يجلس في ركن المصعد على كرسي ذي عجلات. فلما توقف المصعد عند الطابق الذي يقطنه سألني الرجل ببشاشة ولطف أن أفسح له الطريق ليخرج بكرسيه، ثم قال ووجهه

يفيض إشراقا: «آسف يا سيدي لإزعاجك». فلما غادرت المصعد إلى غرفتي لم أستطع أن أفكر في شيء آخر سوى هذا العاجز المشرق الوجه، ومن ثم قصدت إليه، وطلبت إليه أن يروي لي قصته، فابتسم ابتسامة عريضة وقال:

«في أحد أيام عام ١٩٢٩م ذهبت لأقطع بعض جذوع الأشجار لأقيم منها في حديقتي عمدا تتساند عليها أغصان نبات «الفاصوليا». وحملت هذه الجذوع فوق سيارتي واتجهت إلى داري. وفجأة سقط أحد هذه الجذوع تحت عجلات السيارة، في نفس اللحظة التي كنت أنثني فيها إلى منعطف جانبي، فتعثرت العجلات في الجذع المتين، وأنقلبت السيارة وراحت تتدحرج حتى اصطدمت بشجرة ضخمة. وقد أصبت من جراء هذا الحادث برضوض في سلسلتي الفقرية، وشلل في ساقي، الأمر الذي استدعى بترهما. كنت في الرابعة والعشرين حين وقع لي هذا الحادث، ومن يومها لم أخط خطوة واحدة على الأرض».

وعدت أسأله بأية شجاعة واجه هذه المسألة: فأجابني بأنه لم تكن له شجاعة في ذلك الوقت، فقد ثار في وجه القَدر، وراح يغلى كالمرجل الذي يوشك على الانفجار، ولكنه بمضي السنين كان يجد أن ثورته لا تجديه إلا إمعانا في الشتاء. قال: «وأدركت أخيرا أن الناس كانوا رحماء بي، حانين علي، فوجدت أن أقل ما ينبغى لى حيالهم هو أن أكون رحيما بهم، حانيا عليهم».

ثم سألته: هل يحس –بعد انقضاء هذا الزمن الطويل– أن تلك الحادثة كانت مأساة مروعة، فأجاب على الفور: «كلا، فإنى سعيد بحدوثها». ثم روى لي أنه بعد أن تغلب على ثورة نفسه بدأ ينسج لنفسه دنيا حافلة. فقد شغف بالمطالعة، وبدأ يسيغ الأدب الرائع، وقد طالع في أربعة عشر عاما نحوا من ألف وأربعمائة كتاب، ففتقت له هذه الكتب آفاقا جديدة، وملأت حياته بهجة لم يكن يحلم بها، وقد شغف فضلا عن هذا بالموسيقى، وأصبح يجد فيها روحا ومتعة بعد أن كان يجد فيها سما وملالا. وكانت أهم حسنات هذا الحادث –كما قال لي– أنه وجد أمامه

متسعا من الوقت للتأمل، قال: لقد «وسعني للمرة الأولى في حياتي أن أتأمل أمور العالم، وأشعر شعورا صحيحا بقيم الأشياء، وقد وجدت أن الاشياء التي كنت أضفى عليها كثيرا من الأهمية، وأجاهد للحصول عليها لم تكن لها في الحقيقة الأهمية التي علقتها عليها».

وكنتيجة لاعتياده المطالعة اتجه ميله إلى السياسة، فدرس المسائل العامة، وراح يلقي الخطب من مقعده ذي العجلات.. واليوم يشغل «بن فورستون» –وهو ما زال قعيد كرسيه ذي العجلات– منصب وزير الخارجية في ولاية جورجيا.

***

لقد اشتغلت طوال الخمسة والثلاثين عاما الأخيرة بتعليم البالغين، فوجدت أن أهم ما يشكو منه أكثر هؤلاء: أنهم لا يتموا دراستهم الجامعية، وهم يعتبرون هذا نقصا فادحا. وأنا أعلم أن هذا ليس إلا وهمًا. فقد عرفت آلافا من الرجال الناجحين لم تتعد دراستهم المرحلة الثانوية، ولهذا كنت أقص دائما على طلبتي قصة رجل ناجح عرفته لم يتم حتى المرحلة الابتدائية من الدراسة، فقد نشأ في فقر مدقع، فلما مات أبوه اكتتب أصدقاؤه لنفقات كفنه ودفنه، واشتغلت أمه عقب وفاة أبيه في مصنع لإنتاج المظلات، فكانت تقضى في العمل عشر ساعات من يومها، ثم تعود إلى بيتها بأجزاء المظلات لتواصل العمل حتى الساعة الحادية عشرة ليلا.

وحدث أن اشترك الغلام في رواية تمثيلية نظمها ناد للغلمان، فوجد في التمثيل شيئا مثيرا حفزه على أن يدرس فنون الخطابة والإلقاء، وجرته دراسته للخطابة إلى معترك الحياة السياسية، فما أن بلغ الثلاثين من عمره حتى انتخب عضوا في المجلس التشريعي لولاية نيويورك. غير أنه لم يكن يجد في نفسه الاستعداد لتحمل هذه المسئولية، بل لقد صرح لي أنه لم يكن يدري من أمور المجلس التشريعي شيئا.. كان يدرس مشروعات القوانين التي تعرض على المجلس، ويعطي صوته لها، أو ضدها، ولكنه إن فهم منها شيئا، فكما يفهم شيئا

مكتوبا بالهيروغيلفية. ولقد اجتاحه القلق حين عين عضوا في لجنة من لجان المجلس خاصة بالغابات، ولم تكن قدمه قد وطئت أرض إحدى الغابات من قبل. واجتاحه القلق مرة أخرى عندما عين عضوا في لجنة المصارف، وهو الذي لم يسبق له قط أن عامل أحد المصارف، ولقد صارحني بأنه كاد يستقيل عن طيب خاطر من المجلس التشريعي لولا أنه كان يخجل من الإفضاء لأمه بنبأ إخفاقه. وفي غمرة يأسه قرر أن يعكف على الدراسة والتحصيل ست عشرة ساعة في اليوم، وأن يحيل «ليمونة» جهله إلى «ليمونادة سائغة من المعرفة والعلم، فاستطاع بمجهوده أن يستحيل من سياسي محدودة شهرته بحدود ولايته، إلى سياسي ذي شهرة قومية، لقد وصفته جريدة «نيويورك تيمس» بأنه: «أقرب المواطنين إلى قلوب أهالى نيويورك».. ذلك هو «آل سميث».

وما انقضت عشر سنوات على «آل سميث» بعد أن عكف على تنفيذ البرنامج التعليمي الذي اختطه لنفسه، حتى أصبح أشبه بموسوعة حية تعتمد عليها حكومة ولاية نيويورك. وقد انتخب محافظا لنيويورك أربع مرات متتالية، وفي عام ١٩٢٨م رشحه الحزب الديمقراطي لرياسة الولايات المتحدة، وقد منحه ست جامعات من بينها جامعتا كولومبيا وهارفارد الدرجات العلمية الفخرية، وهو الذي لم يتعد المرحلة الابتدائية من دراسته.

حدثني آل سميث فقال: إن شيئا مما حدث ما كان ليحدث لو أنه لم يعكف على العمل ست عشرة ساعة كل يوم ليحيل «السالب» إلى «موجب».

وكلما ازددت تعمقا في دراسة الأعمال العظيمة التي أنجزها بعض مشاهير الناس، ازددت إيمانا بأن هذه الأعمال كلها كان الدافع إليها نقائص حُفز أصحابها على القيام بها. ثم جني ثمراتها المباركة.

نعم. فمن المحتمل أن الشاعر «ملتون» لم يكن ليكتب هذا الشعر الرائع لو لم يكن أعمى.. وأن بتهوفن لم يكن ليؤلف مثل هذه الموسيقى العظيمة لو لم يكن

أصم. والأرجح أن «تشايكوفسكي» لو لم يكن شقيا معذبا في زواجه –حتى أنه فكر في الانتحار– لا لحن سيمفونية العظيمة.. ولو لم يكن دستويفسكي، وتولستوي معذبين في حياتهما الخاصة لما كتبا قصصهما الخالدة.

وقد كتب تشارلس داروين –العالم الذي غير نظرة الناس إلى الحياة ومنشئها– يقول: «لو لم أكن مريضا طريح الفراش، لما أنجزت من الأعمال ما أنجزت».

وفي اليوم الذي ولد فيه داروين في انجلترا، ولد طفل آخر في كوخ حقير قائم على غابات «كنتوكي»، وقد نبه ذُكر هذا الوليد الآخر بسبب نقائصه. ذلك هو «ابراهام لنكولن». فلو أنه نشأ في أسرة أرستقراطية، ونال درجة جامعية، وسعد في حياته الزوجية، فمن المرجح أنه لم يكن ليلقي خطبته الخالدة خلال معركة «جتيسبرج» –في الحرب الأهلية الأمريكية– ولا قصيدته الأخاذة التي ألقاها حين أعيد انتخابه رئيسا للولايات المتحدة، ومطلعها: «بقلب لا يحمل شرا لإنسان، مفعم بالحب للجميع.. إلخ ». قال «هاري ايمرسون فوزديك» في كتابه «القدرة على الإنجاز [1]»: «من أين أتتنا الفكرة القائلة أن الحياة الرغدة، المستقرة، الهادئة، الخالية من الصعاب والعقبات، تخلق سعداء الرجال، أو عظماءهم؟ إن الأمر على العكس. فالذين اعتادوا الرثاء لأنفسهم سيواصلون الرثاء لأنفسهم، ولو ناموا على الحرير وتقلبوا في تدمقس. والتاريخ يشهد بأن العظمة والسعادة أسلمتا قيادتهما لرجال من مختلف البيئات: منها الخبيث، ومنها الطيب، ومنها التي تميز بين الطيب والخبيث حين حملوا المسئولية على أكتافهم. ولم ينتبذوها وراء ظهورهم».

وهب إن اصابنا اليأس. فأفقدنا كل أمل في إحالة حياة الكدرة إلى حياة عذبة صافية. فهناك سببان يدفعاننا إلى المحاولة، فقد نكسب كل شيء، ولكننا من المؤكد أن نخسر شيئا:

---

(1) Harry Emerson Fosdick "The Power to See . it Through"

١– السبب الأول: أننا قد ننجح في محاولتنا.

٢– والسبب الثاني: أنه على فرض إخفاقنا، فإن المحاولة ذاتها –محاولة استبدال «السالب» بالموجب– ستحفزنا على التطلع إلي الأمام بدلا من الإلتفات إلى الوراء، وستحل الأفكار الإنشائية في أذهاننا محل الأفكار الهدامة، وتولد فينا طاقة من النشاط تدفعنا إلى الإنشغال بالعمل، فلا يغدو أمامنا متسع من الوقت للتحسر على الماضي الذي ولى وانتهى.

بينما كان عازف الكمان العالمي «اول بول OleBull» يقيم إحدى حفلاته الموسيقية في باريس، انقطع فجأة وتر من أوتار كمانه، فما كان من العازف البارع إلا أن واصل العزف على الأوتار الثلاثة الباقية.

هكذا يجب أن تفوض معركة الحياة. لا تهتم لقطع الوتر، بل واصل العزف على الأوتار الباقية.

لو كان الأمر بيدي لحفرت هذه الكلمات التي قالها «وليم بوليثو» على لوحات من البرونز وأودعت في كل مدرسة لوحة منها:

«ليس أهم شيء في الحياة أن تستثمر مكاسبك، فأي أبله يسعه أن يفعل هذا، ولكن الشيء المهم حقا هو أن تحيل خسائرك إلى مكاسب، فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا، وفيه يكون الفارق بين رجل عاقل، ورجل أحمق».

وإذن، فلكي تتخذ اتجاها ذهنيا يجلب لك الراحة والسعادة اتبع القاعدة رقم ٦:

عندما تلقي المقادير بين يديك ليمونة مملحة، حاول أن تصنع منها شرابا سائغا حلوا.

الفصل الثامن عشر

كيف تبرأ من «السوداء»[1] في أسبوعين؟

عندما شرعت في تأليف هذا الكتاب أعلنت عن جائزة قدرها مائتا دولار لأحسن قصة واقعية بعنوان «كيف قهرت القلق؟»، واخترت للفصل فيما يرد من القصص ثلاثة حكام. هم «أيدي ريكبيكر» رئيس «شركة إيسترن للخطوط الجوية»، والدكتور «ستيوارت ماكيلاند» رئيس جامعة لنكولن التذكارية، و«هـ. في. كالتنبورن» المعقب السياسي بمحطات الإذاعة. وقد تلقينا ضمن ما تلقيناه من قصص، قصتين تنافس إحداهما الأخرى روعة وجمالا، حتى أن الحكام لم يستطيعوا المفاضلة بينهما، فقسمنا الجائزة بالتساوي بين صاحبي القصتين، وإليك إحدى هاتين القصتين، وقد أرسلها «سى . و . برتون» الموظف «بشركة سيارات هويزر»، والقاطن في رقم ١٠٩٧ الشارع التجاري، مدينة سير نجفيلد بولاية ميسوري.

«كان آخر عهدي بأمي وأنا في التاسعة من عمرى، فإذ خرجت من البيت ذات يوم، منذ تسعة عشر عاما في صحبة شقيقي الصغيرين إلى غير عودة. ولقى أبى مصرعه بعد ذلك بثلاث سنوات، فقد حدث أن ابتاع هو وشريك له مقهى في بلدة صغيرة، وانتهز الشريك فرصة غياب أبي عن البلدة في رحلة متعلقة بالعمل، فباع المقهى، وقبض ثمنه نقدا ثم اختفى. وتلقى أبى برقية من صديق له ينبئه فيها بالخبر، ويرجوه أن يسرع بالعودة، وفي أثناء هرولته في الطريق وقد أذهله النبأ، لقى

---

(1) «السوداء»، أو « الملانخوليا » Molenehoy: مرض تطغى فيه الكآبة على نفسية المريض، فتتملكه الأفكار السوداء، ويستولى عليه البأس، وترتسم مظاهر مرضه هذا على وجهه، فيبين فيه الوجوم، وتعلو قسماته التجاعيد.

حتفه في حادث سيارة.

وكفلت عماتى –على إملاقهن، وتقدم السن بهن، وتمكن المرض منهن– ثلاثة من إخوتي، أما أنا وشقيقي الأصغر فلم يكفلنا أحد، بل تركنا لرحمة أهل البلدة، وكنت فيما مضى أرتعد خوفا من أن أصبح يتيما ذات يوم، فما بالك وقد غدوت لا يتيما وحسب، بل مشردا أيضا؟! وأشفقت علي وأخي أسرتان من الأسر المقيمة ببلدتنا، فكفلت إحداهما أخي، وكفلتني الأخرى. وما لبثت الأقدار بعد أن اتخذت مقامي بين أفراد الأسرة أن تنكرت لعائل الأسرة، ففقد عمله، ومن ثم ناءت هذه الرقيقة الحال بنفقات إيوائي، فسرحتني بمعروف.

« ودعاني، بعد هذا «مستر لوفتين» لأعيش معه وزوجته في مزرعتهما التي تبعد أحد عشر ميلا عن البلدة. وكان «مستر لوفتين» عجوزا في السبعين، ألزمه المرض فراشه فلا يبرحه. وقد استدعاني إليه حال وصولي إلى منزله، وقال لي أن في وسعي أن أقيم في منزله، وأشاطره وزوجته العيش ما دمت لا أكذب، ولا أسرق، ولا أعصي له أمرا. وقد غدت هذه الوصايا الثلاث شريعتي، لم أحد عنها قط. وأرسلني مستر لوفتين إلى مدرسة القرية، فلم يمض أسبوع على ذهابي إليها حتى وجدنى ماكثا في البيت وأنا أبكي وأنتحب، وسألني عن السبب فقلت له: أن تلاميذ المدرسة يسخرون مني، ويتندرون عليّ، ويلقبونني باليتيم، وأنني أكبح غضبي، وأتمالك نفسي عن مقابلتهم بجهد جهيد. فطيب «مستر لوفتين» خاطري، وأزجى إلي نصيحة ذهبت بكل ما كنت، أعاتبه من شقاء، بل أحالت أعدائي إلى أصدقاء أوفياء. قال لي: "أتدرى يا «رالف» أن زملاءك سوف يكفون عن السخرية منك، والهزء بك إن أنت أبديت بهم اهتماما، وعملت على مساعدتهم قدر استطاعتك؟ جرب، وسوف تلمس النتيجة بنفسك" وقد جربت ولمست.. رحت أساعد زملائي على كتابة ما صعب عليهم من الموضوعات الإنشائية، وكتبت بنفسي مناظرات بأكملها لطلبة متناظرين، ولخصت كتبا في مذكرات موجزة وهبتها لبعض زملائي، وأنفقت ليالي ساهرا، لأساعد تلميذة على استيعاب دروس الرياضة.

« ثم غزا الموت جيراننا، فعدا على مزارعين، وهجر مزارع ثالث زوجته إلى غير عودة، فتطوعت لمعاونة هؤلاء الزوجات الثلاث اللواتي فقدن من يعولهن، كنت أمر بديارهن قبيل ذهابي إلي المدرسة، وبعد أيابي منها، فأحتطب لهن، وأحلب لهن الأبقار، وأسقي الزرع. ولكن سرتني النتيجة وأزدهتني. فقد غدوت محمودا بعد أن كنت مذموما، وأصبحت صديقا وفيا لكل إنسان في محيطنا. وقد أظهر أهل القرية طيب شعورهم نحوي حين سرحتنى «البحرية» في أعقاب الحرب. فقد توافد لزيارتي في اليوم الأول لوصولي أكثر من مائتي مزارع، قطع بعضهم في سبيل الزيارة أكثر من ثمانين ميلا. إنني لن أنسى ما حييت هذا الدرس، ولن أنسى قط أنني حين انشغلت بمساعدة الناس، وإسداء العون لهم، استبدلت بشقائي سعادة، وبمخاوفي ثقة، وبقلقي أمنا واطمئنانا».

مرحى، مرحي.. لقد عرف مستر برتون كيف يكسب الأصدقاء، وعرف أيضا كيف يقهر القلق ويستمتع بالحياة.

***

لبث الدكتور «فرانك لوب»، من أهالي مدينة «سياتل» بولاية «واشنجتون» مريضا بداء المفاصل ثلاثا وعشرين سنة. وبرغم ذلك، فقد قال عنه «ستيوارت هوايتهاوس» المحرر بجريدة «سياتل ستار»: «الحق أنني لم أرَ رجلا مثله منكرا لذاته، مستمتعا بحياته»، فكيف يا ترى وسع هذا المريض الطريح الفراش أن يستمتع بحياته؟ أتراه استمتع بها بالشكوى، والنقمة، والثورة؟ أم استمتع بها بالرثاء لنفسه، ومطالبته كل من حوله بالاهتمام به؟ كلا، بل باتخاذه في الحياة شعارا: «أنا في الخدمة» (ch Diem)، فقد عكف على جمع أسماء وعناوين المرضى أمثاله، والتسلية والترفيه إلى مئات المرضى الملازمين لفراشهم، فضلا مشجعة لهم، ومقوية لعزيمتهم. بل أنه في الواقع نظم «جمعية» أعضاؤها من المرضى الملازمين لفراشهم، وهدفها تشجيع المرضى بعضهم لبعض عن طريق تبادل الرسائل. وانتهى

الأمر بهذه الجمعية أن غدت منظمة قومية اسمها «جماعة المقعدين» تنتظم آلافا من المرضى، وقد استطاع «الدكتور لوب» وهو ملازم لفراشه أن يرسل الرسائل بمعدل ألف وأربعمائة رسالة سنويا، تحمل أسباب التربية، والترفيه إلى مئات المرضى الملازمين لفراشهم، فضلا عما كان يتيحه لهم من التسهيلات لاقتناء الكتب، وأجهزة الراديو، وغيرها.

فما هو الفرق الأكبر بين «الدكتور لوب»، وكثيرين غيره من المرضى، فضلا عن الأصحاء؟ الفرق هو هذا: كان «الدكتور لوب يحس بين جوانحه بالشفقة والحب.. لا لنفسه بل لغيره من المرضى، ومن ثم عكف على الترفيه عنهم بقدر طاقته دون أن يرجو لنفسه شيئا. »

وإليك أعجب حقيقة قالها رجل من علماء النفس المبرزين هو «ألفرد أدلر». فقد اعتاد هذا العالم النفسي أن يقول لمرضاه المصابين بالسوداء (الملانخوليا): «في وسعكم أن تبرؤا من مرضكم في أسبوعين إذا جربتم هذه الوصفة: حاولوا في كل يوم ان ترفهوا عن شخص واحد». وقد يبدو هذا القول صعب التصديق، ولهذا استطرد فأقتبس شيئا مما أورده ألفرد أدلر في كتابه الرائع: «ما الذي تعنيه لك الحياة؟» [١] يقول أدلر: «لا يخرج مرض السوداء في الحقيقة عن أي نقمة وتقريع موجهان إلى الغير، وإن كان المريض به يبدو كما لو كان يوجه هذه النقمة وهذا التقريع إلى نفسه، استدرارا لعطف الناس، واجتلالا لاهتمامهم. وكثيرا ما يبدأ المريض بالسوداء في سرد ذكرياته بقوله: «أذكر أنني في طفولتي كنت أرغب في الاستلقاء على الأريكة، ولكني وجدت أخي مستلقيا عليها، ولم يحمله على مفارقتها سوى بكائي ونحيبي».. وقد يلجأ بعض المرضى بالسوداء إلى الانتقام بقتل أنفسهم، ولهذا يتحتم على الطبيب أن يقطع عليهم سبل الأعذار التي ينتحلونها للأقدام على الإنتحار. وطريقتي الخاصة في تخفيف حدة التوتر عن

(١) Alfred Adler, «What life should Mean to You»

هؤلاء المرضى تتلخص في اقتراح اقترحه عليهم وهو: «لا تفعلوا شيئا لا ترغبون في عمله» وقد يبدو هذا الاقتراح غاية في البساطة، ولكنه في الواقع يمس متاعبهم في صميمها، فلو استطاع المريض منهم أن يفعل ما يريده هو، فلن يلوم أحدا غيره، ولن يبقى أمامه مجال للانتقام من أحد.

«وقد يحدث أن يجيبني المريض إذا طلبت إليه أن يفعل ما يريده بقوله: ليس هناك ما أريد أن أفعله، ولكنني أكون مستعدا لهذه الاجابة لطول ما سمعتها، فأقول له: «إذن لا تفعل ما لا تريده». وأحيانا يقول لي المريض إذا سألته ماذا يريد؟: «أريد أن أمكث طوال الوقت في فراشي لا أبرحه». وأعلم أنني إن أقررته على الرغبة فسوف يتخلى عنها تمشيا مع رغبته في السيطرة، وإن أنا انتقدت هذه الرغبة، فسوف يقيم عليّ حربا عوانا؛ ولذلك أقره دائما على رغبته. وثمة خطة أخرى أهدف من ورائها إلى تغيير مجرى حياة المريض مباشرة فأقول له: «إنك تستطيع أن تبرأ في خلال أسبوعين إذا جربت هذه الوصفة: حاول أن ترفه في كل يوم عن شخص واحد». واستجابات المرضى لهذه النصيحة تستحق التأمل والنظر. فمن قائل يقول: «لقد فعلت هذا طيلة حياتي»، وهو في الحق لم يفعله بتاتا.. إلى آخر يعد بأن يفكر في الأمر ثم لا يفكر. وقد أقول لأحدهم: «يمكنك استغلال الوقت الذي تستغرقه في استجلاب النوم في التفكير في اسعاد شخص، وبهذا تتقدم سريعا نحو الشفاء» ثم حين ألقاه في اليوم التالي اسأله: «هل فكرت فيما اقترحته عليك بالأمس؟» فيقول: «لقد استسلمت للنوم في اللحظة التي لامست فيها الفراش. فلم يكن لدي الوقت للتفكير». وقد يجيب أحد المرضى بقوله: «لا أستطيع أن أفكر في شيء من هذا، فإننى شديد القلق» فأقول له:

«لا تكف عن القلق، ولكن فكر بين الفينة والفينة في إسعاد شخص». وقد يسألني أحدهم: «لماذا أسعد الآخرين؟ إن الآخرين لا يحاولون إسعادي». فأجيبه: «إن صحتك تتطلب ذلك. وسوف يعاني الآخرون مثلما تعاني إذا لم يحاولوا إسعادك». وأنا أبتغي من وراء هذا كله أن أحول اهتمام مرضاي إلى الغير، فمتى

اندمج المريض في جماعته، وأصبح مع أفرادها على قدم المساواة يعاونهم ويساندهم فقد بُرئ. وعندي أن أهم ما أَوصى به الدين: هو حب الجار ومعاونته. والشخص الذي يحجم عن معاونة غيره خليق بأن تنصب عليه المتاعب والمشكلات. إن كل ما تتطلبه الحياة من الفرد هو أن يكون عاملا منتجا، محبا للناس، فعالا في الحب والزواج».

***

على أن مسز وليم مون» –مديرة «مدرسة مون» لأعمال السكرتارية بنيويورك– لم تحتاج إلى أسبوعين لكي تبعد عن نفسها الملانخوليا عن طريق إسعاد الآخرين، بل أنها لم تحتاج إلا ليوم واحد، وإليك تفصيل قصتها كما روتها لي:

«منذ خمسة أعوام إجتابني إحساس عنيف بالتعاسة والشقاء، فقد اختطف الموت زوجي بعد سنوات قلائل من زواجنا السعيد، وتزايدت تعاستي عندما أقتربت أجازة عيد الميلاد، فلم أكن قد قضيت من قبل أجازة عيد ميلاد وحيدة. وقد دعاني بعض الأصدقاء لقضاء عيد الميلاد معهم، ولكني لم أكن أستشعر للعيد بهجة، وخلت أنني سأكون عبئا ثقيلا عليهم، ومن ثم رفضت الدعوة.

«وفي اليوم السابق لليلة الميلاد رانت علي الكآبة، وثقلت وطأة الهم، فخرجت في الثالثة بعد ظهر ذلك اليوم من مكتبي بالمدرسة، ورحت أضرب في الشارع الخامس على غير هدى، مؤمله أن أوفق في إقصاء شيء من تعاستي. وكان الشارع يفض بالجماهير الفرحة المستبشيرة، وبألوان الزينة، والحفاوة بالعيد التي أعادت إلى ذهني ذكرى الأيام السعيدة الخالية. وشق علي أن أعود إلى مسكني وأخلو فيه لنفسي، وأحاطت بي الحيرة، فلم أدر ماذا أفعل، ولم أتمالك دموعي التي راحت تغمر عيني، وتفيض على وجنتي. وبعد ساعة أو نحوها وجدت نفسي في مواجهة موقف «الأتوبيس»، وذكرت أنني وزوجي طالما استهوانا ركوب «الاتوبيس» دون أن نعلم بوجهته اجتلابا للمرح والسرور، فركبت أول «أوتوبيس»

صادفني، فلما عبر بى نهر «الهدسون» سمعت السائق يقول: وهذه هي نهاية المطاف يا سيدتي، ولم أعرف حتى اسم البلدة التي انتهيت إليها، ولكني ألقيتها آمنة هادئة. وبينما أنا أنتظر قدوم «الأوتوبيس» التالي ليعود بي إلى بيتي، خطر لي أن أتجول بعض الوقت في شوارع البلدة. ومررت في طريقي بكنيسة، وطرقت سمعي تراتيل عيد الميلاد المنبعثة منها، فدلفت إليها، وألقيتها عامرة بالناس، فاتخذت مكاني في الصف الأخير دون أن يلحقني أحد. وكانت الأضواء الملونة المنبعثة من شجرة عيد الميلاد تبرق وتلمع كالنجوم السابحة في سنا القمر. وكأنما تضافر سحر الموسيقى الهادئة، والتراتيل الخاشعة، والجوع الشديد الذي كنت أحسه -إذ لم أكن تناولت سوى وجبة الافطار- على بث الإعياء في أوصالي، وغلبني النعاس، فنمت.

«وعندما استيقظت لم أدرِ أين أنا.. ووجدت أمامي طفلا وطفلة أتيا -ولا ريب- لمشاهدة شجرة عيد الميلاد، وسمعت الطفلة تقول لأخيها وهي تشير إلي: «أترى بابا نويل، أهو الذي أحضر هذه السيدة؟» وتملك الخوف الطفلين عندما استيقظت، ولكني طيبت خاطرهما، ولاحظت أنهما يلبسان ثيابا رثة فسألتهما عن والديهما أين هما؟ فقالا: «ليس لنا والدان». والحق أنني خجلت ساعتئذٍ مما كنت أحسه من شقاء. وأخذت بيدهما، فاشتريت لهما بعض الحلوى والهدايا.. ولشد ما دهشت إذ وجدت أن إحساسى بالوحدة والشقاء قد تبخر، لقد وهبني هذان اليتيمان السعادة التي فقدتها منذ أشهر، ولم يسعني إلا أن أحمد الله على أن رعى طفولتي، وأعاد علي أعياد الميلاد في صباي في حمى والدين شفوقين رحيمين. لقد أسدى إلي هذان اليتيمان في ذلك اليوم أكثر ما أسديته لهما، وعلمتني هذه التجربة أن السعادة أخذ وعطاء، فإذا أَعطينا السعادة أعطتنا.

***

وإني ليسعني أن أملأ كتابا كاملاً بقصص أناس نسوا أنفسهم فاكتسبوا

الصحة، والسعادة، والإطمئنان، ولأضرب لك مثلا «مارجريت تايلرييتس» إحدى شهيرات النساء في أمريكا.

و«مسز بيتس» كاتبة روائية. ولكن واحدة من رواياتها الممتعة لا تعادل في روعتها تلك القصة الحقيقية التي حدثت وقائعها لها يوم أغار اليابانيون على «بير هاربور». كانت «مسز بيتس» مريضة بداء القلب منذ سنتين، وكانت تلازم فراشها اثنتين وعشرين ساعة كل أربع وعشرين ساعة، وكانت أطول مسافة يسعها أن تقطعها سيراً على قدميها لا تزيد على محيط حديقتها الصغيرة، وحتى في أثناء هذه «الرحلة» القصيرة كان يتحتم عليها أن تستند إلى ذراع وصيفتها. قالت لي « مسز بيتس»: أنها كانت خليقة بأن تقضي ما بقى من حياتها ملازمة لفراشها، لولا أن أغار اليابانيون على «بيرل هاربور»، ولندعها تروي القصة بنفسها:

«عندما وقعت الإغارة على «بيرل هاربور». استحال الأمر في بلدتنا إلى فوضى واضطراب لا نهاية لهما، وانفجرت إحدى قنابل اليابانيين بالقرب من بيتي، فألقتني قوة الانفجار من فراشي؟ وأسرعت سيارات الجيش تخرج من معسكري «هيكام»، و «سكوفيلد»، ومطار «خليج كانو» تحمل زوجات رجال الجيش والبحرية وأطفالهم إلى المدارس العامة بعيدا عن الخطر، واتصل «الصليب الأحمر» بكل من لديه مكان خالٍ ليؤوي بعضا من هؤلاء الزوجات والأطفال. وكان رجال الصليب الأحمر يعلمون أن في بيتي آلة تليفون، فاتفقوا معي على أن أجعل من بيتي ما يشبه مكتبا للإستعلامات.. وأطلعوني على أماكن زوجات وأطفال رجال الجيش والبحرية، وطلبوا إلي أن أطلع عائلتهم على أماكن إقامتهم. ولم ألبث أن علمت أن زوجي (الكوماندر روبرت رالي بيتس» سليم معافي، فحاولت أن أسري عن الزوجات اللائي لم يعرفن هل سلم أزواجهن أم لاقوا حتفهم، كما رحت أواسي أولئك اللواتي فقدن أزواجهن وكن كثيرات.. فقد جاء في التقارير الرسمية عن هذه الإغارة أن ٢١١٧ ضابطا وجنديا في البحرية والجيش قتلوا، و ٩٦٠ رجلا عدوا مفقودين. وكنت في مبدأ الأمر أجيب عن المحادثات التليفونية التي إنهالت على

وأنا مستلقية في فراشي، ثم رحت أجيب عنها وانا جالسة في الفراش، وأخيرا زحمني العمل، وشملني التأثر حتى أنني نسيت مرضي بتاتا، ونهضت من فراشي. ومن يومئذ لم أعد إلى الفراش قط إلا في موعد النوم كغيري من الأصحاء.. إنني أدرك الآن أنه لو لم يهاجم اليابانيون «بيرل هاربور» لكان الأرجح أن أمضي ما تبقى من عمرى طريحة الفراش... ولقد كنت وأنا في فراشي أنعم بالراحة طبعا، وألقي كل اهتمام ورعاية من الآخرين، ولكني أدرك اليوم أنني لهذا كنت أفقد رويدا مقدرتي على الاهتمام بنفسي.

«ولقد كانت مأساة «بيرل هاربور» من أشد المآسي فجيعة في تاريخ أمريكا، ولكنها بالنسبة لي كانت نعمة من أفضل النعم، فقد أمدتني بقوة لم أحلم بمثلها قط، وحولت انشغالي بنفسي إلى انشغالي بالآخرين، فلم يعد لدي وقت لأفكر في نفسي، أو حتى لأهتم بها».

إن ثلث أولئك الذين يهرعون إلى عيادات الأطباء النفسيين يسعهم –على الأرجح– أن يشفوا أنفسهم بأنفسهم إلى الإنشغال بالآخرين. أتراني أتيت بهذه الفكرة من جعبة ذكرياتي؟ بل أنها أشبه بما يقوله العالم النفساني «كارل يونج»:

«أن ثلث عدد مرضاي لا يشكون من أمراض نفسية معلومة محددة، بقدر ما يشكون من «فراغ حياتهم» وخلوها من البهجة والمتعة».

ولعلك الآن أيها القارئ تقول لنفسك: «حسنا. إن هذه القصص لا تمسني في قليل، أو كثير. فلو أنني التقيت بيتيمتين ليلة عيد الميلاد، أو لو أنني كنت في «بيرل هاربور» يوم الإغارة عليها لفعلت عن طيب خاطر مثلما فعلت «مسز مون»، و«مسز بيتس»، ولكن الأمر معي يختلف، فأنا أحيا حياة متشابهة كل يوم فيها كأي يوم سواه، ولا شيء فيها يمكن أن يسلك في باب المآسى آو الفواجع، فكيف يسعني أن أسعد الآخرين وآخذ بيدهم؟ ولماذا؟ وما الذي يعود علي من وراء ذلك؟».

والحق أنه سؤال في موضعه، وإليك الجواب عنه: مهما تكن حياتك متشابهة متشاكلة الأيام، فإنك على التحقيق تقابل «أناسًا» كل يوم، فما الذي تفعله معهم؟.. خذ ساعي البريد مثلا، إنه يقطع مئات الأميال كل يوم حاملا إليك بريدك، فهل تكلفت يوما عناء البحث عن مسكنه لترى كيف يعيش؟ وهل سألته مرة أن يطلعك على صور أولاده ليشعر بالسرور والزهو؟ وهل سألته إن كانت قدماه قد كلتا من السعي، أو أن الملل داخله من عمله المتشابه؟.

وقل مثل هذا القول عن صبي البقال، وبائع الصحف، وماسح الأحذية.. هؤلاء آدميون تثقل عليهم –ولا ريب– الهموم والمشكلات، وتراودهم الأحلام والآمال، وهم بلا شك يتحرقون لهفة إلى أن يشاركهم الناس حمل همومهم، ويشاطرونهم آمالهم. فهل حققت لهم شيئا من هذه الرغبة؟، وهل أبديت اهتمامك يوما بحياتهم الخاصة؟ هذا هو ما أعني.. ليس عليك أن تصبح «فلورنسن تيتنجيل»، ولا أن تغدو مصلحا اجتماعيا لكي تساهم في تحسين أحوال الناس.. أبدأ بمن تقابلهم كل يوم.

ثم تسألني: وما جدوى ذلك كله؟ جدواه السعادة والرضا، واكتساب الثقة بنفسك. وقد كان أرسطو يسمي هذا الضرب من معاونة الناس «الأنانية المستنيرة». وقد قال «زورد ستار»: «أن معاونة الناس ليست واجبا محتوما، ولكنها متعة تزيدك صحة وسعادة»، وقال «بنجامين فرانكلين»: «عندما تسعد الناس تسعد نفسك».

وكتب «هنرى س. لنك » مدير مكتب الخدمات السيكولوجية بنيويورك يقول: «أن السعادة لا تتأتى إلا عن طريق إنكار الذات، ورياضتها على التضحية». وأعلم أن الانشغال بالناس لن يجديك خلاصا من القلق وحسب، ولكنه سيعينك أيضا على اكتساب أصدقاء جدد، والإستمتاع بأوفر قسط من المتعة.

تسأل: كيف؟ لقد سألت مرة «وليم ليون فيلبس» الأستاذ بجامعة «بيل» هذا السؤال نفسه، فأجاب:

«إنني لا أذهب قط إلى فندق، أو دكان حلاق، أو حانوت بقال دون أن أقول شيئا سارا لكل من ألقاه. شيئا يمس الشخص بوصفه شخصا لا مسمارا في آلة تدور. وأحيانا أجامل الفتاة التي تبيعني حاجتي في أحد المحال بامتداح هندامها، وإطراء طريقتها في تنسيق شعرها. وفي أحيان أخرى أسأل الحلاق: ألا يمل الوقوف على قدميه طول النهار؟ ثم أستفسره كيف؟ ولماذا اختار الحلاقة مهنة، وكم من الزمن مضى عليه وهو يزاولها، وكم «رأسا» مرت بين يديه منذ بدء اشتغاله؟، وأعاونه على العد والاحصاء. وقد وجدت أن إبداء الإهتمام بالناس يجعل وجوههم تشع بالسعادة، وقلوبهم تخفق بالسرور. أذكر أنني في ذات يوم كان شديد القيظ، دلفت إلى مركبة الطعام في أحد قطارات «شركة نيوهافن للسكك الحديدية» لتناول الغذاء.. وكانت المركبة المزدحمة تكاد تشتعل من فرط الحرارة.. ورأيت أن توزيع الطعام على طالبيه يجرى متباطئا متوانيا. فلما جاءني الخادم ليتلقى طلباتي، قلت له: «لا شك أن الطهاة اليوم يعانون الأمرين من وطأة الحر، ولفحة النار في المواقد». وبدأ الخادم يسب ويلعن، حتى لاح لي كأنني أثرت غضبه، وأخيرا هتف: «يا إلهي»، لقد ظللت خادمًا في هذه المركبة تسعة عشر عاما سويا، ورأيت فيها الراكبين يأتون إلى هنا فيشكون من رداءة الطعام، ومن تواني الخدمة، ويسخطون على الحر الشديد، ولكنني لم أر من سبقك إلى إظهار عطفه على الطهاة المساكين الذين تكاد تصهرهم حرارة الجو ووقدة النار في المواقد. أسأل الله يا سيدى أن يكثر من أمثالك». نعم، لقد دهش الخادم لأني نظرت إلى الطهاة على أنهم آدميون لا مجرد «تروس» تافهة في منظمة السكك الحديدية. إن ما يبتغيه الانسان هو اهتمام الناس به بوصفه شخصا. وأنا إذ ألقى في الطريق رجلا يجر كلبًا جميلاً أبدي إعجابي بجمال الكلب، فإذا جاوزت الرجل وأدرت نظري إليه خلسة رأيته يربت بحنو على ظهر كلبه، أو يقبله، فإنني حين أمتدح الكلب إنما أمتدح ذوق الرجل، وتوفيقه في الإختيار.

«وقابلت يوما وأنا في انجلترا راعيا، فأبديت إعجابى بالكلب الذي اتخذه

لحراسة ماشيته، وسألته أن يقص علي كيف درب كلبه على الحراسة. فلما انصرفت أرسلت نظري خلسة إلى الرجل، فوجدته يحمل كلبه على كتفه، ويداعبه، ويربت على ظهره، لقد وسعني يومئذ أن أدخل السرور على الراعي، وعلى الكلب، وعلى نفسي».

فهل تتصور أن رجلا مثل «وليم فيلبس» يوزع محبته على الناس ذات اليمين وذات الشمال يمكن أن ينتابه القلق، أو يحتاج يوما إلى معونة تقدم إليه من شخص تافه مثلي؟ كلا على التحقيق. فلماذا لا تكون مثله.

إذا كنت أيها القاريء من الجنس الخشن فأرح نفسك من قراءة القصة التالية، إنها لا تهمك في شيء، فهي قصة فتاة شقية؛ إذ كان عددا كبيرا من الرجال يتقدم لطلب يدها، وقد أصبحت تلك الفتاة اليوم جدة، وقد أمضيت ليلة في ضيافتها وضيافة زوجها منذ بضعة أعوام خلت.

كنت مدعوا لإلقاء محاضرة في البلدة التي تعيش فيها، وفي الصباح التالي حملتني بسيارتها خمسين ميلا لأدرك القطار العائد إلى نيويورك.. وفي خلال تلك الرحلة اتصل بيننا الحديث عن اكتساب الأصدقاء، فقالت لي: أود يا مستر كارنيجي أن أفضي إليك بشيء لم أفض به إلى سواك، حتى ولا لزوجي (أعود فأحذر الجنس الخشن من القراءة؛ لأن هذه القصة لن تلذ لهم كما يقدرون)، لقد حدثتني بأنها نشأت في عائلة في فيلادلفيا، آفتها الكبرى هي الفقر المدقع. قالت: «كانت مأساة صباي، وشبابي هي الفقر الذي يخيم علينا. فما كان يسعني أن أرفه عن نفسيكما تفعل اللواتي في البيئة التي أعيش فيها. ولم تكن ثيابي قط من القماش الجديد. لا، ولا كانت أساير «الموضة» الشائعة. ومن هنا ضربت على الذلة، وتملكني الخجل، حتى أنني كنت أدع دموعي تسيل كلما أويت إلى فراشي. وأخيرا، وفي غمرة يأسي خطر لي أن أدأب على سؤال أي شخص تضمني وإياه مائدة واحدة عن نفسه، وعن تجاربه، وآرائه ومشروعاته في المستقبل، وما كنت

أبغي من وراء هذه الأسئلة إبداء الإهتمام بمحدثي، وإنما أردت أن أحول بينه وبين التفرس في ثيابى المتواضعة، ثم حدث شيء عجيب: فإنني لطول ما استمعت إلى أقوال محدثي الكثيرين اعتدت الإهتمام بما يقولون، فكنت أستغرق في الإستماع إليهم حتى أنسى أنا نفسى ثيابى ومدى تواضعها.. ولكن أعجب العجب هو هذا: لقد اشتهر عني أنني «مستمعة طيبة»، أشجع محدثي على الحديث عن أنفسهم لأمتعهم بالسعادة، وأدخل على قلوبهم السرور.. ومن ثم أصبحت على مر الأيام أشهر فتاة في المحيط الذي أعيش فيه، وتهافت الشباب على طلب يدي».

هل سمعتن أيتها الفتيات؟ تلك طريقة ناجحة لاصطياد الأزواج، فعليكن بتجربتها.

وإدخال الكثيرين ممن يقرأون هذا الفصل سيقولون لأنفسهم: «هذا الحديث عن الاهتمام بالناس، وإسعادهم إن هو إلا حديث سخافة، إن هو إلا وعظ دينى متنكر. لا ياعم، يفتح الله، أنا أولا، وليذهب الأخرون إلى الجحيم».

إن كان هذا رأيك فليكن. ولكنك إن حسبت أنك مصيب فكأنما تزعم أن كل الأنبياء، والفلاسفة الذين تعاقبوا على مر العصور -كالمسيح، وكونفشيوس، وبوذا، وأفلاطون، وأرسطو، وسقراط، وسانت فرانسيس- كانوا مخطئين. وعلى أية حال، إن كنت تنأى عن تعاليم الأنبياء والمصلحين الدينيين، فتعال نسأل النصيحة اثنين من الملحدين. ودعنا نبدأ بالأستاذ «هو سمان» بجامعة كامبردج، لقد ألقى في عام ١٩٣٦ محاضرة في جامعة كامبردج عنوانها «الشعر: اسمه، وطبيعته». قال فيها: «لعل أعظم الحقائق التي وردت على لسان إنسان، هي التي أنطوى عليها قول السيد المسيح: «من وجد حياته يضيعها، ومن أضاع حياته من أجلي وجدها».

نعم، لقد سمعنا وعاظا كثيرين يقولون مثل هذا القول، ولكن «هوسمان» ليس واعظا، وإنما هو ملحد متشائم، فكر في الإنتحار أكثر من مرة، وبرغم ذلك كله فقد أحس أن الرجل الذي يقصر تنكيره على نفسه، لا ينال من الحياة شيئا يذكر،

بل أحرى به أن يكون شقيا تعسا، أما الرجل الذي ينسى نفسه في معاونة غيره فيصيب متعة العيش.

فإذا لم يكن لقول «هوسمان» تأثير عليك، فلنسأل نصيحة أعظم ملحد أمريكي في القرن العشرين، وأعني به «ثيو دور دريزر». لقد سخر «دريزر» من الأديان جميعها، ووصفها بأنها أساطير الأولين، وقصص من نسيج الخيال، وقال عن الحياة «أنها قصة يرويها أبله، لا مغزى لها ولا معنى». ولكن «دريزر» برغم ذلك يقول: «إذا شاء الرجل أن يستخلص من الحياة المتعة، فعليه أن يساهم في اجتلاب المتعة للآخرين. فإن متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين، ومتعة الآخرين تعتمد على متعته».

فإذا أردنا أن نجتلب المتعة للآخرين –كما يقول «دريزر»– فالأخلق بنا أن نعجل، فإن الوقت يمر.. ولن يمر أحدنا من هذا الطريق –طريق الحياة– سوى مرة واحدة.

وإذن، فإذا أردت أن تقصي عنك القلق وتكسب الطمأنينة والسعادة ، فاتبع القاعدة رقم ٧:

إنس نفسك وصب إهتمامك على الآخرين. اصنع في كل يوم عملا طيبا يرسم الإبتسامة على وجه إنسان.

الجزء الرابع في سطور

سبع طرق تعينك على اتخاذ اتجاه ذهني

القاعدة رقم ١ :

فلنعمر أذهاننا بخواطر الطمأنينة، والشجاعة، والصحة.

القاعدة رقم ٢ :

فلنتجنب القصاص من أعدائنا، لأننا إن فعلنا آذينا أنفسنا أكثر مما نؤذي أعدائنا.

القاعدة رقم ٣ :

(أ) بدلا من أن نفكر في الجحود دعنا نسلم به

(ب) ليست السعادة في توقع الشكر على ما بذلناه، وإنما في البذل ذاته.

(ت) الشكر غرس يروي ويتعهد بالسقي؛ لكي ينمو ويترعرع.

القاعدة رقم ٤ :

احص نعم الله عليك.

القاعدة رقم ٥ :

الأخلق بنا ألا نتشبه بأحد، فإن التشبه انتحار.

القاعدة رقم ٦ :

اجتهد أن تصنع من الليمونة الملحة شرابا سائغا.

القاعدة رقم ٧ :

فلننس أنفسنا، ولنحاول أن نوفر السعادة لغيرنا.

الجزء الخامس

القاعدة الذهبية لقهر القلق

الفصل التاسع عشر

كيف قهر أبي، وأمي القلق؟

أسلفت أنني نشأت في إحدى مزارع ميسوري، وأن والديّ –شأنهما شأن معظم المزارعين في ذلك الوقت– كانا يعيشان عيشة بسيطة متواضعة. كانت والدتي ناظرة مدرسية ريفية، وكان أبى مزارعا أجيرا يتقاضى اثني عشر دولارا في الشهر، فاضطرت أمي لكي تدبر نفقات معاشنا أن تصنع لي ثيابي بنفسها، بل أن تصنع كذلك الصابون الذي نغتسل به، ونغسل ثيابنا.

وقلما كنا نتعامل بالنقود، بل كنا نستبدل بالزبد والبيض حاجتنا من الدقيق، والسكر، والبن، وغيرها. وإلى أن بلغت الثانية عشرة لم يكن مجموع ما أنفقه في العام كله يزيد على خمسين سنتا (أي نحو ستة عشر قرشا). فلما ذهبت إلى المدرسة كنت أقطع في اليوم ميلا بأكمله سيرا على قدمي، ولا يحول دون هذه الرحلة اليومية تراكم الجليد، أو هبوط درجة الحرارة إلى الثامنة والعشرين تحت الصفر. وحين بلغت الرابعة عشر، بدأت أستغنى عن الجوارب، فكنت في خلال أشهر الشتاء أحس كأن قدمى قدتا من الثلج، ولم يكن يخطر لي قط أن هناك من ينعم بقدمين دافئتين في الشتاء.

وكان والداي يعملان جاهدين كالعبيد المسخرين ست عشرة ساعة في اليوم، وبرغم ذلك فقد كان يثقلنا الدين، ويحالفنا سوء الطالع على الدوام. ولقد دأبت الفيضانات المتعاقبة على إغراق محصولاتنا، وتحالف مع الفيضانات المتوالية وباء الكوليرا الذي كان يفتك بماشيتنا عاما بعد عام. وفي إحدى السنين رحمنا الفيضان من شره، فنما غرسنا من القمح واشتدت أعواده، وأطعمنا الماشية حتى سمنت واكتنز لحمها، ولكن سوء الطالع كان لنا بالمرصاد، فقد كسدت سوق الماشية في

شيكاغو، ولم يعد بيعها علينا بأكثر من ثلاثين دولارا مكسبا صافي. نعم، كانت هذه الثلاثون دولارا ثمرة عام كامل من التعب، والنصب، والإجهاد.

وبعد أيام طويلة من المجهود المضني، والعمل الشاق، ألفينا أنفسنا لا معدمين فحسب، بل مرهقين بالديون الفادحة أيضا، وانتهى الأمر بأن رهنت مزرعتنا. ولقد طالما أذاقنا المصرف، صنوفا من الهوان، وفنونا من الإذلال، وطالما هددنا بانتزاع ملكية الأرض التي هي مورد رزقنا الوحيد. وكان أبي إذ ذاك في السابعة والأربعين من عمره، وقد قضى في العمل المضني أكثر من ثلاثين عاما، فلما انتهى به الأمر إلى الدين، والهوان، وقع فريسة القلق، وانهارت منحته، وفقد شهيته للطعام، وتناقص وزنه، وأنبأ الطبيب والدتي أن أبي فقد الرغبة في مواصلة الحياة، وكثيرا ما سمعت والدتي تقول –إذا تأخر أبي عن موعد عودته– أنها تشفق أن تسعى إليه فتجد جثته متدلية من طرف حبل غليظ. وفي ذات يوم جدد المصرف وعيده لأبي بانتزاع مزرعتنا، فلما مر أبي في طريق عودته إلى البيت بجسر فوق النهر الثاني بعد المائة، أوقف عربته وترجل، ووقف ذاهلا شاردا بتأمل مياه النهر المنسابة تحته وكأنما يهم بأن يلقي نفسه بين أحضانها فيضع حدا لمتاعبه ومشكلاته. ولكن الشيء الوحيد الذي حال بينه وبين إلقاء نفسه في اليم كما حدثنى أبي بعد ذلك بأعوام، هو اعتقاده الراسخ بأن الله سبحانه وتعالى لابد متبع العسر يسرا.

وكان أبي على صواب. فقد جاء الفرج بعد الكرب، وعاش أبي من بعد ذلك في رغد من العيش مدى اثنين وأربعين عاما إلى أن مات في عام ١٩٤١م وهو في التاسعة والثمانين من عمره. ولم تكن أمي خلال سنى الكفاح تقلق قط، بل كانت تداوي متاعبها بالصلاة والتعبد. واذكر أن أحب آيات الكتاب المقدس لدى أمي وأبي كانت قول المسيح عليه السلام «في بيت أبي منازل كثيرة أنا أمضي لأعد لكم مكانا.. حتى حيث أكون أنا تكونون أنتم أيضا» (يوحنا ١٤ من ١ إلى ٥). فكان أبي وأمي يتلوان هذه الآية، ثم يركعان ويبتهلان إلى الله أن يهبنا رحمته ويشملنا برعايته.

قال وليم جيمس، وقد كان أستاذا للفلسفة بجامعة هارفارد: «أن أعظم علاج للقلق -ولا شك- هو الإيمان».

ولا يتحتم أن تتعلم في «هارفارد» لتدرك هذه الحقيقة، فقد أدركها والدايّ في بيتهما الريفي المتواضع، فما استطاعت الفيضانات، ولا الديون، ولا النوازل أن تنال من روحهما القوية، المستبشرة، الظافرة. ويسعني الآن أن استمع فيتردد في أذني صوت أمي وهي تترنم بالأغنية التالية، وهي تدبر شئون المنزل:

الأمان، الأمان.. يالروعة الأمان

إذ يسكبه في نفوسنا الرحيم الرحمن

إليك اللهم أدعو أن تحيطني بالأمان

فياضا، غامرا، تملأ القلب والجنان

وكانت مشيئة والدتي أن أكرس حياتي لخدمة الدين، وكثيرا ما فكرت جديا في أن أصبح مبشرا في بلد أجنبي، ولكني حين ذهبت إلى الجامعة طرأ علي تغير كبير، فقد درست علم الأحياء، والعلوم المختلفة، والفلسفة، والأديان المقارنة، وقرأت كتبا كثيرة في تفسير الكتاب المقدس. فبدأت أشك في الكثير مما أكده الانجيل، ورحت أرتاب في العقائد المتزمتة التي يعظنا بها وعاظ الريف، وتنازعتني الحيرة، وأصبحت -على حد قول «والترهوتتمان»- «شغوفا بالتقصي والاستطلاع، تتزاحم في دخيلتي أسئلة لا حصر لها». لم أدر ماذا أصدق وبأي شيء أوؤمن، ولم أرَ فائدة ترجي من الحياة، فكففت عن الصلاة والعبادة، وأوشكت أن أكون جاحدا ملحدا يرى الحياة تسير بلا غاية وإلى غير مقصد، وأحسب البشر مجردين من الأهداف السامية مثلهم مثل حيوانات «الديناصور» العملاقة التي كانت تجوب الأرض منذ مائتي مليون سنة، وأن النوع الإنساني مصيره الى انقراض يشبه انقراض حيوان «الديناصور».

عرفت من دراستي ان الشمس تفقد حرارتها رويدا، وأنها متى فقدت مقدار عشرة في المائة من حرارتها هلك كل كائن حي على وجه الأرض، فرحت أهزا بفكرة وجود إله قادر رحيم أوجد السموات والأرض، وخلق الإنسان، وركب فيه الفضائل، وزوده بالأخلاق القويمة، وكدت أصدق أن السموات والأرض، بل الكون بما فيه من بلايين الشموس والكواكب الدوارة في الفضاء المظلم المعتم إنما خلقتها قوة غاشمة عمياء، أو لعلها لم تخلق خلقا، وإنما وجدت وجودا أزليا كوجود الزمان، والمكان.

أفتراني توصلت الآن إلى حلول لتلك الأسئلة، وشفاء لتلك الريب والشكوك التي تنازعتني في صباي؟ كلا. فما من أحد وسعه أن يفسر لغز الكون وسر الحياة، فما نحن إلا محوطون بالألغاز والأسرار من كل جانب، فآلية جسدك سر من الأسرار، وكذلك الكهرباء التي تستضيء بها في بيتك، والأزهار التي تزين حديقتك، والخضرة التي تتطلع إليها من نافذتك. بل لقد رصد «تشارلس كيثرنج»: المهندس العبقري المشرف على معامل أبحاث شركة «جنرال موتورز» ثلاثين ألف دولار سنويا، من جيبه الخاص ، «لكلية انطاكية Antioch College» عساها أن توفق إلى معرفة سر إخضرار الزرع. وقد صرح بقوله أننا إذا عرفنا كيف يحول الزرع ضوء الشمس، والماء، وثاني أكسيد الكربون إلى سكر يتغذى به، لوسعنا أن نغير وجه المدنية تغييرا شاملا. غير أن جهلنا بأسرار أجسامنا، ومظاهر الكون المحيطة بنا يمنعنا من استخدامها والاستمتاع بها. ولم يعد جهلي بأسرار الدين يمنعني من الاستمتاع بالحياة الروحية السامية التي يهيئها لي الدين، فقد وعيت آخر الأمر حكمة «سانتايانا» البليغة: «لم يخلق الانسان في الحياة ليفهمها، وإنما خلق ليحياها».

لقد عدت الآن.. كنت على وشك أن أقول أنني «عدت» إلى الدين.. ولكن هذا التعبير لا ينطبق في الواقع على حقيقة ما حدث، والأصح أن أقول أنني «اتخذت» نظرة جديدة إلى الدين. فلم تعد تهمني الخلافات التي تفرق المسيحيين شيعا ومذاهب، وإنما يهمني الآن ما يسديه إلي الدين من نعم، تماما

كما يهمني النعم التي تسديها إلي الكهرباء، والغذاء الجيد، والماء النقي، فهذه تعينني على أن أحيا حياة رغدة، ولكن الدين يسدي إلي أكثر من هذا، أنه يمدني بالمتعة الروحية، أو هو يمدني –على حد قول وليم جيمس– «بدافع قوي لمواصلة الحياة الحافلة، الرحبة، السعيدة، الراضية. إنه يمدني بالأمان والأمل، والشجاعة. ويقضي على المخاوف، والاكتئاب، والقلق. ويزودني بأهداف وغايات في الحياة، ويفسح أمامى آفاق السعادة، ويعينني على خلق واحة خصبة وسط صحراء حياتي.

ولقد كان الفيلسوف «فرانسيز بيكون» على حق حين قال: «أن قليلا من الفلسفة يجنح بالعقل إلى الإلحاد، ولكن التعمق في الفلسفة خليق بأن يعود بالمرء إلى الدين».

***

وإني لأذكر الأيام التي لم يكن للناس فيها حديث سوى التنافر بين العلم والدين، ولكن هذا الجدال انتهى إلى غير رجعة، فإن أحدث العلوم –وهو الطب النفسي– يبشر بمبادئ الدين. لماذا؟ لأن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوي، والاستمساك بالدين، والصلاة، كفيلة بأن تقهر القلق، والمخاوف، والتوتر العصبي. وأن تشفي أكثر من نصف الأمراض التي نشكوها. نعم إن أطباء النفس يدركون ذلك. وقد قال قائلهم الدكتور «أ. أ. بريل»: «أن المرء المتدين حقا لا يعاني قط مرضا نفسيا».

لقيت «هنرى فورد» قبل وفاته، فتوقعت أن أرى عليه سيماء رجل منهوك القوي من فرط الجهد الذي بذله في إنشاء مؤسسة تجارية من أضخم المؤسسات في العالم. غير أني فوجئت حين وجدته غاية في الرزانة والهدوء، وآية في الإتزان والإطمئنان برغم بلوغه الثامنة والسبعين من عمره. فلما سألته هل عاني من القلق شيئا؟ أجاب: «كلا، فإني أعتقد أن الله –سبحانه– قدير على تصريف الأمور، وأنه تعالى، في غير حاجة إلى نصيحة مني، ولهذا فأنا أترك له تصريف أموري بحكمته جل وعلا، فعلام إذًا يتولاني القلق؟» وعندي أن أطباء النفس ليسوا إلا وعاظا من

نوع جديد. فهم لا يحرضوننا على الاستمساك بالدين توقيعا لعذاب الجحيم في الدار الآخرة، وإنما يوصوننا بالدين توقيعا للجحيم المنصوص في هذه الحياة الدنيا. جحيم قرحات المعدة، والإنهيار العصبي، والجنون. وإذا شئت أمثلة على ما يعظ به علماء النفس وأطباؤها، فالأفضل أن تقرأ مؤلف الدكتور «هنرى س . لنك»: «العودة إلى الحين» [١].

أسلفت فيما سبق أن المحكمين الذين اخترتهم ليفصلوا في القصص الواقعية التي روى فيها كاتبوها كيف قهروا القلق، وجدوا عناء كبيرا في المفاضلة بين قصتين رائعتين، فقسمت الجائزة المخصصة لأحسن قصة بين هاتين القصتين مناصفة. أما القصة الأولى فقد سبق ذكرها، وإليك القصة الثانية.. إنها «لا تستطيع العيش بغير الدين». وسوف أطلق على هذه المرأة تروي تجربة عانتها امرأة لقيت الأمرين قبل أن تهتدي إلى أية اسم «مارى كوشمان»، ولو أن هذا ليس اسمها الحقيقي، فإن لها أبناء، وأحفادا قد يسوءهم أن يروا قصتها مذاعة على الناس.. وإليك القصة:

«في أشد أوقات الأزمة الاقتصادية حرجا، كان زوجي يتقاضى ثمانية عشر دولارا في الأسبوع. وكثيرا ما كنا نحرم من هذا المرتب على ضآلته لتغيب زوجي عن العمل بسبب مرضه. ولم نلبث أن فقدنا البيت الصغير الذي شيدناه بأيدينا، وأصبحنا ندين للبقال بمبلغ خمسين دولارا. وكان لنا خمسة أبناء ننفق على غذائهم وكسائهم، فاشتغلت بغسل الثياب لجيراننا، واعتدت أن أشترى الثياب المستعملة لأكسوا بها أبنائي. وانتابني في تلك الفترة المرض فضلا عن القلق. وفي ذات يوم، اتهم البقال –الذي ندين له بخمسين دولارا– ابني البالغ من العمر أحد عشر عاما بسرقة قلمين من الأقلام الرصاصية. وأنهى إلي ولدي خبر هذه التهمة وهو يبكي ألما. وكنت أعلم أن ولدي أمين، مرهف الإحساس، وأن التهمة أذلته أمام الناس وجرحت كبرياءه. فكانت تلك الحادثة بمثابة القشة التي قصمت ظهر الجمل،

---

(١) Henry S. Link "The Return to Religion"

ورحت أفكر في الشقاء المرير الذي نعانيه دون بارقة أمل في تحسن الأحوال. ولا أشك في أنني انتابني من فرط القلق جنون مؤقت حدا بي إلى فعل ما فعلت.. فقد قمت إلى نوافذ غرفة النوم فأغلقتها، وأحكمت سد أعقابها، وسألتني ابنتي الصغيرة وهي ترقبني: «ماذا تفعلين يا أماه ؟» فقلت لها: «هناك تيار هوائي أريد أن أمنعه». ثم فتحت صنابير الغاز بالموتد.. وإذ رقدت وأرقدت جواري ابنتي الطفلة –وكنا في ضحى النهار– ألقيتها تقول لي: «أليس هذا عجيبا يا أماه؟ إننا لم نستيقظ من النوم إلا من وقت قصير » فقلت لها: «لا بأس من إغفاءة قصيرة». وأغمضت عيني وأنا أسمع حفيف الغاز ينساب من صنبور الموقد، وأحسه يملأ خياشيمي. بالله أنني لن أنسى ما حييت رائحة الغاز. وفجأة أحسست كأني أسمع شيئا من الموسيقى، وأنصت.. لقد غاب عني أن أطفئ «الراديو» الموضوع في المطبخ. فقلت في نفسي: لا بأس من ذلك ولا ضير. غير أني لم ألبث أن سمعت صوتا ينبعث من جهاز «الراديو» يترنم بهذه الكلمات.

«يا له من صديق عيسى المسيح
يمسح عنا حزننا وأسانا
ما أجمل أن ننهي بلسان فصيح!
إلى الله، في صلاتنا، شكوانا
لله كم من طريق، تنكبناه، صحيح
لله كم من عذاب زاد بلوانا
لأننا لم ندع بلسان فصيح
اللهم يا ربنا سدد خطانا».

وإذ أنصت إلى تلك الأنشودة، أدركت أنني ارتكبت غلطة مروعة، ودأبت على ارتكابها طيلة حياتي. تلك هي أنني أخوض معارك الحياة جميعها وحدي دون

أن أتخذ من الله سبحانه وتعالى سندا ومعينا، ولم أبثه في صلاتي همي وشكواي. وقفزت من فراشي، واغلقت صنبور الغاز، وفتحت الأبواب والنوافذ على مصاريعها، ورحت أنتحب، وأصلى، وأبتهل إلى الله طيلة ذلك اليوم. على أنني لم أطلب العون من الله، بل رحت أزجي له الشكر مدرارا على ما وهبني واختصنى: خمسة أبناء كلهم صحيح معافى جسدا وعقلا. وعاهدت الله ألا أجحد نعمته من بعد ذلك. وقد حفظت عهدي، وحتى بعد أن بعنا منزلنا، وانتقلنا إلى مسكن حقير استأجرناه لقاء خمسة دولارات في الشهر حمدت الله على أن منحنا مأوى ناوي أليه. وأحسب أن الله أثابنى على حمدى وشكري، فقد تحسنت الأحوال، لا في يوم وليلة، ولكن ما إن خفت وطأة الأزمة الاقتصادية حتى وسعنا أن نكتسب شيئا من المال، فقد حصلت على عمل كبائعة للجوارب في منتدى ليلي كبير، وسعى أحد أبنائي إلى العمل ليعين نفسه على متابعة الدراسة، فاشتغل في مزرعة يحلب ثلاث عشرة بقرة ليلا ونهارا... واليوم ها هم أبنائي قد شبوا عن الطوق، وتزوجوا، وأصبح لي ثلاثة أحفاد صغار. وإذ أستعيد ذكرى ذلك اليوم الذي فتحت فيه صنبور الغاز أحمد الله وأكرر الحمد على أنني أوقفت سريان الغاز في الوقت المناسب، فما كان أخلقني أن أفقد كثيرا من متع الحياة، لو أنني مضيت في تلك الفعلة الشنعاء إلى نهايتها.. وما أكاد أسمع الآن عن شخص يبغى من فرط الشقاء أن يزهق روحه حتى أود أصيح به: «كلا . بربك لا تقدم.. فإن أحلك لحظات حياتنا لا تعمر إلا قليلا، ثم يعقبها الضياء».

تدل الإحصاءات في أمريكا على أنه في كل خمس وثلاثين دقيقة يقع حادث إنتحار، وفي كل مائة وعشرين ثانية يصاب شخص بالجنون، ومعظم حوادث الإنتحار – وكثير من حالات الجنون على الأرجح – يمكن أن يقطع دابرها إذا أصاب هؤلاء الناس شيء من الأمان والإطمئنان، وسكينة النفس التي يجلبها الدين، وتجلبها الصلاة.

يقول الدكتور «كارل يونج» –أعظم الأطباء النفسيين في هذا الجيل– في

كتابه: «الرجل العصرى يبحث عن روح» [1].

«استشارني في خلال الأعوام الثلاثين الماضية أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضر ، وعالجت مئات من المرضى فلم أجد مشكلة واحدة من مشكلات أولئك الذين بلغوا منتصف العم.. أي الخامسة والثلاثين أو نحوها، لا ترجع في أساسها إلى افتقادهم الإيمان، وخروجهم على تعاليم الدين، ويصبح القول بأن كل واحد من هؤلاء المرضى وقع فريسة المرض لأنه حرم سكينة النفس التي يجلبها الدين –أيُ دين– ولم يبرأ واحد من هؤلاء المرضى إلا حين استعاد إيمانه، واستعان بأوامر الدين ونواهيه على مواجهة الحياة».

وقال وليم جيمس: «الإيمان من القوى التي لا بد من توافرها لمعاونة المرء على العيش، وفقدها نذير بالعجز عن معاناة الحياة».

وكان خليقا بالمهاتما غاندي –أعظم قادة الهند منذ عهد بوذا– أن يعجز عن معاناة الحياة لو لم تشدد أزره الصلاة. تسألني كيف عرفت هذا؟ نعم عرفته لأن المهاتما غاندي نفسه قال «بغير الصلاة كان يتحتم أن أغدو معتوها منذ أمد طويل».

والآن من الناس يسعهم أن يقولوا مثل هذا القول عن أنفسهم، ومنهم أبي الذي أسلفت أنه حاول الانتحار غرقا، فما منعه إلا إيمانه بالله.

ربما كان من المحتمل إنقاد آلاف الناس المعذبين الذين يتصايحون منذ هذه اللحظة في مستشفيات الأمراض العقلية لو أنهم طلبوا العون من العناية الإلهية بدلا من أن يخوضوا معارك الحياة وحدهم بلا سند ولا نصير.

حين تستنفد الخطوب كل قوانا، أو تسلبنا الكوارث كل إرادة، غالبا ما نتجه في غمرة اليأس إلى الله. فلماذا بلله ننتظر حتى يتولانا اليأس؟ لماذا لا نجد قوانا كل يوم بالصلوات، والحمد، والدعاء؟.

---

[1] Dr. Carl Jung. (Modern Man in Search of a Soul)

في خلال الأعوام السبعة التي أمضيتها في تأليف هذا الكتاب جمعت مئات الأمثلة، والقصص الواقعية التي تدور حول رجال ونساء وسعهم أن يقهروا القلق والمخاوف بالصلاة. ودعني أقدم هنا قصة نموذجية أرسلها إلي فتى يائس، كسير القلب: هو «جون أنطوني» الذي يشتغل الآن بالمحاماة في مدينة «هوستون» بولاية تكساس. وهي:

«كنت أشتغل ببيع الكتب لحساب إحدى المؤسسات، وكنت خبيرا بعملي، مدربا عليه. فقبل أن أقصد إلى عميل لأبيعه كتبي كنت أجمع المعلومات عن مركزه الاجتماعي، وطبيعة عمله، ونوع هواياته. فإذا قابلته استخدمت المعلومات التي جمعتها بحنكة ومهارة، ولكن شيئا ما كان يجري على غير ما يرام، فإنني نادرا ما أفلحت في مهمتي.

«وتولاني اليأس، وزدت جهدي ضعفا أو ضعفين، ولكن مبيعاتي لم تكن تكفي لتغطية نفقاتي. واجتاحني خوف داخلي، وأصبحت أخشى مقابلة العملاء. فإذا حدث أن ذهبت إلى مكتب عميل أستبد بي هذا الخوف الداخلي حتى لأذرع المنطقة التي يسكن فيها العميل جيئة وذهابا، أفكر، وأتدبر قبل أن أقدم، متى استنفذت معظم شجاعتي، وإرادتي في هذا التجول، عدت أدراجي إلى مكتب العميل، وطرقت بابه على وجل، وأنا أدعو الله ألا يكون موجودا.

«وهددتني المؤسسة التي أشتغل لحسابها بأنها ستكف عن توريد الكتب إلي، ما لم أزد مبيعاتي. وأرسلت إلى زوجتي التي تركتها ورائي حين ارتحلت عن بلدي تضرع إلى أن أمدها بالمال لتسدد حساب البقال، وتمسك رمقها ورمق أبنائي الثلاثة. وعصف بي القلق، وازداد يأسي يوما بعد يوم، ولم أدر ماذا أفعل.. كنت قبل ذلك قد أغلقت مكتب المحاماة في بلدتي، ثم رأيت أنني قد فشلت في عملي الجديد، ولم أعد أجد من المال ما أدفع به أجر الفندق الذي أنزل فيه. بل لم أعد أجد أجر السفر لأعود أدراجي إلى موطني، وحتى لو وجدت المال لما

أسعفتني شجاعتي بالعودة إلى بلدي ومواجهة أهلي بعد أن منيت بخسران مبين.

وذات يوم من تلك الأيام السوداء عدت إلى غرفتي بالفندق محطما، كسير الفؤاد، مكتئبا، فلم أجد لدي ما أطعمه سوى زجاجة من اللبن الساخن. وأدركت في تلك اللية لماذا يقدم بعض الناس على فتح نوافذ منازلهم ثم يقذفون بأنفسهم منها.. وكنت جديرا بأن أحذو حذوهم في تلك الليلة لو أنني أوتيت بعض الشجاعة.. ثم خطر لي أن أتجه إلى الله، وابثه شكواي. فرحت أصلي وأضرع إليه سبحانه أن ينير بصيرتي، ويسدد خطاي في هذا الظلام الكثيف الذي يكتنفني من كل جانب، وأن يوفقني في عملي عسى أن أجد من المال ما يمسك رمق زوجتي وأولادي.

وما أن فرغت من صلاتي وضراعتي حتى حدثت معجزة.. فقد زال عني توتر أعصابي، وتلاشت مخاوفي، وأنقضى قلقي، واستشعرت شجاعة، وأملا، وإيمانا.

وبرغم أنه لم يكن لدي من المال ما أسدد به أجر الفندق، أو أسُد رمقي، فقد أحسست بالسعادة، وأويت إلى فراشي فنمت نوما هادئا عميقا لأول مرة منذ أعوام.

وفي صباح اليوم التالي ، ألقيت نفسي أندفع اندفاعا إلى مكاتب العملاء. ودنوت من مكتب العميل الأول، وطرقت بابه بيد ثابتة لا ترتجف، وإذا دلفت إلى المكتب قلت للعميل وأنا رافع الرأس، واضح النبرات، مشرق الوجه: « أسعدت صباحا يا مستر سميث.. أنا « جون أنتوني» مندوب «الشركة الأمريكية للكتب القانونية». وأجاب العميل مبتسما بدوره وهو ينهض عن كرسيه مصافحا: «نعم، نعم. أنا مسرور برؤياك، تفضل بالجلوس». وعقدت في ذلك اليوم من الصفقات أكثر مما كنت أعقد في أسبوع كامل. وعدت أدراج في المساء فخورا مزهوا كالبطل الظافر. لقد أحسست كأنني خلقت من جديد، والحق أنني كنت خلقا جديدا لأنني اتخذت اتجاها ذهنيا جديدا. ولم أطعم في تلك الليلة زجاجة من اللبن الساخن، بل تعشيت لحما محمرا، وخضرا، وفاكهة.. ومنذ ذلك اليوم اتخذت صفقاتي طريقها نحو القمة.

«لقد خلقت في تلك الليلة الظلماء –التي مضى عليها الآن واحد وعشرون عاما– خلقا جديدا في فندق صغير ببلدة «اماريللو» بولاية تكساس، لأنني وعيت الرابطة التي تربطني بالله –سبحانه وتعالى– فما أسهل أن يهزم الرجل الذي يقاتل بمفرده، أما الرجل الذي يتخذ من الله سندا ونصيرا فلن يهزم أبدا».

وقد وعت هذا الدرس نفسه «مسز بيرو» من أهالي مدينة «هايلاند» بولاية «الينوي» حين واجهتها مأساة أليمة.. وإليك قصتها كما روتها لي:

«في ذات ليلة دق جرس التليفون في منزلي، ولبث يدق فترة من الزمن قبل أن تواتيني الشجاعة لأرفع المسماع، وقد ملئت رعبا. كنت أخشى أن ينقل إلى «التليفون» نبأ وفاة ولدي الطفل الذي كان مريضا في المستشفى بالحمى الشوكية، وصح ما توقعته، فإن المستشفى كان يطلب حضورنا على الفور.

ولن أستطيع وصف المحنة التي عانيتها وزوجي ونحن جالسين في غرفة الانتظار بالمستشفى حتى يستدعينا الطبيب. فلما نُودي علينا أخيرا وذهبنا إلى غرفة الطبيب كان التعبير المرتسم على وجهه كافيا لخلع أفئدتنا رعبا، وزادتنا كلماته رعبا على رعب. فقد قال لنا: أن فرصة النجاة أمام ولدنا ضئيلة، وأنه لا يمانع في أن نستشير طبيبا آخر إذا ارتأينا ذلك.

«وفي طريق عودتنا انهارت أعصاب زوجي، ورأيته يلوح بقبضته في الهواء قائلا: "إنني وحق السماء لا أستطيع أن أسلم ولدي للموت».. وهل رأيت رجلا يبكي؟ إنه منظر لا يسر. وإذ صادفتنا أول كنيسة في الطريق أوقفنا السيارة، ودلفنا إليها. وهناك ركعت والدموع تسيل على خدي مدرارا، ولم أزد على قولي: «لتكن مشيئتك يا ربي» ولم أكد ألفظ هذه الكلمات حتى أحسست الهدوء يشملني، وشعرت بالسكينة تملأ نفسي. وفي خلال عودتنا إلى البيت لم أفتأ أردد هذه الكلمات «لتكن مشيئتك يا ربي»، ونمت تلك الليلة نوما عميقا. ولم تمض أيام حتى اتصل بنا الطبيب وقال إن صحة ولدنا تتحسن باطراد، ثم شُفي و عوفي من

بعد ذلك، وهو الآن في الرابعة من عمره».

أعرف رجالا ينظرون إلى الدين نظرتهم إلى شيء مقصور على النساء، والأطفال، والوعاظ، ويتباهون بأنهم «رجال» يسعهم أن يخوضوا المعارك بلا سند ولا معين.. فما أشد الدهشة التي تتولاهم حين يعلمون أن معظم «الرجال» –أي الأبطال المشاهير– يتضرعون إلى الله كل يوم أن يساندهم ويؤازرهم.

خذ مثلا البطل «جاك دمبسي».. لقد أخبرني بأنه لا يأوى إلى مضجعة قبل أن يتلو صلواته، ولا يتناول طعاما حتى يحمد الله الذي وهبه إياه، وأنه لا يفتأ يردد الصلوات والدعوات أثناء تدريبه على الملاكمة، وقبل كل جولة يخوضها.

وحدثني ادوارد ستيتينيوس المدير الأعلى –سابقا– لشركة «جنرال موتورز» وزير خارجية أمريكا السابق، أنه كان يصلي ويبتهل إلى الله أن يهبه الحكمة والسداد ليلا ونهارا.

وعندما كان «البطل إيزنهاور» في طريقة طائرا إلى انجلترا ليتولى قيادة جيوش الحلفاء في الحرب الأخيرة، كان الشيء الوحيد الذي اصطحبه معه هو الكتاب المقدس.

وقال لى «البطل» الجنرال «مارك كلارك» أنه كان يقرأ الكتاب المقدس خلال سنى الحرب كل يوم، ثم يركع على ركبتيه ويصلى لله. ولقد أدرك هؤلاء الأبطال الحقيقة التي قالها «وليم جيمس»: « أن بيننا وبين الله رابطة لا تنفصم، فإذا نحن أخضعنا أنفسنا لإشرافه –سبحانه وتعالى– تحققت كل أمنياتنا وآمالنا».

وكثيرون من هؤلاء الأبطال قد تحققوا بأنفسهم من صدق قول الدكتور «الكسيس كاريل»، مؤلف كتاب «الإنسان، ذلك المجهول» (1) وأحد الحائزين على جائزة نوبل.

«لعل الصلاة هي أعظم طاقة مولِّدة للنشاط عرفت إلى يومنا هذا. وقد رأيت

---

(1) Dr. Alexis Carrel, “Man the unknown”

-بوصفي طبيبا- كثيرا من المرضى فشلت العقاقير في علاجهم، فلما رفع الطب يديه عجزا وتسليما، تدخلت الصلاة فأبرأتهم من عللهم. إن الصلاة كمعدن «الراديوم» مصدر للإشعاع، ومولد ذاتي للنشاط.. وبالصلاة يسعى الناس إلى استزادة نشاطهم المحدود حين يخاطبون «القوة» التي تهيمن على الكون، ويسألونها ضارعين أن تمنحهم قبسا منها يستعينون به على معاناة الحياة. بل إن الضراعة وحدها كفيلة بأن تزيد قوتنا ونشاطنا، ولن تجد أحدا تضرع إلى الله مرة إلا عاد التضرع عليه بأحسن النتائج».

وقد عرف الأمير بيرد معنى «ربط النفس بالقوة العظمي المهيمنة على الكون»، ومعرفته تلك هي التي مكنت له سبيل الخروج من المحنة القاسية التي خاضها، والتي روى قصتها في كتابه «وحيد».

فقد قضى في عام ١٨٣٤م خمسة أشهر في كوخ مطمور وسط الثلوج في المنطقة المتجمدة الجنوبية، وكان الشخص الوحيد على قيد الحياة جنوبي خط العرض الثامن والسبعين.. وكانت العواصف الثلجية الهوجاء تزأر حوله، والظلام اللانهائي يضرب عليه نطاقا موحشا، وقد وجد -فضلا عن هذا- أنه يتسمم تدريجيا بغاز «أول أكسيد الكربون» المتصاعد من موقده. فماذا عساه يفعل؟ كان العون الذي ينشده على مبعدة ١٢٣ ميلا من موقعه، ولن يتسنى لأحد أن يصل إليه قبل مضى أشهر طوال، لقد حاول جهده أن يصلح موقد الغاز، وجهاز التهوية، ولكن الغاز الخانق ظل يتسرب ويملأ خياشيمه، فاستلقي على الأرض فاقد الوعي، لا يستطيع أن يأكل، أو ينام، وأصابه من الوهن ما أعجزه عن الحركة. ولطالما استشعر أنه لن يأتي عليه اليوم التالي إلا وهو في عداد الأموات، ورسخ في اعتقاده أنه ملاق حتفه في كوخة ذاك، ولن يعرف أحد إلى جثته سبيلا، فما الذي أنقذ حياته؟ في ذات يوم تحامل على نفسه -في غمرة من اليأس الجاثم عليه- وتناول مذكراته، وحاول أن يدون فلسفته في الحياة فكتب: «ليس الجنس البشري وحيدا في هذا الكون» وكان وهو يكتب تلك العبارة يفكر في النجوم المنبثة في السماء،

وفي الكواكب والأجرام الدوارة في أفلاكها بدقة ونظام، وفي الشمس التي لا تحرم شبرا من الأرض نورها ودفئها، والتي لن تلبث –مهما يطل الغياب– أن تشرق على تلك البقعة النائية، الموحشة، في أقصى جنوبي الأرض.. ذلك الإحساس بأنه ليس وحيدا هو الذي أنقذ حياته..

ترى لماذا يجلب الإيمان بالله، والاعتماد عليه –سبحانه وتعالى– الأمان، والسلام، والإطمئنان؟ سأدع وليم جيمس يجب على هذا السؤال: «إن أمواج المحيط المصطخبة المتقلبة لا تفكر قط هدوء القاع العميق ولا تقلق منه، وكذلك المرء الذي عمّق إيمانه بالله –حقا– عصي على القلق، محتفظ أبدا باتزانه، مستعد دائما لمواجهة ما عسى أن تأتي به الأيام من صروف».

فلماذا لا نتجه إلى الله إذا استشعرنا القلق؟ ولماذا لا نؤمن بالله ونحن في أشد الحاجة إلى هذا الإيمان؟ ولماذا لا نربط أنفسنا بالقوة العظمي المهيمنة على هذا الكون؟

ولا يقعد بك عن الصلاة، والضراعة، والابتهال، أنك لست متدينا بطبعك، أو بحكم نشأتك، وثق بأن الصلاة سوف تسدي إليك عونا أكبر مما تقدر؛ لأنها شيء «عملي» فعال. تسألني ماذا أعني بقولي أنها شيء عملى فعال؟ أعني بذلك أن الصلاة يسعها أن تحقق لك أمورا ثلاثة لا يستغني عنها إنسان سواء كان مؤمنا، أو ملحدا.

١. فالصلاة تغنيك على التعبير بأمانة ودقة عما يشغل نفسك، ويثقل عليها. وقد بينا فيما سلف أن من المحال مواجهة مشكلة ما دامت غامضة غير واضحة المعالم، والصلاة أشبه بالكتابة التي يعبر بها الأديب عن همومه. فإذا كنا نريد حلا لمشكلاتنا وجب أن نجريها على ألسنتنا واضحة المعالم، وهذا ما نفعله حين نبث شكوانا إلى الله.

٢. والصلاة تشعرك بأنك لست منفردا بحمل مشكلاتك وهمومك، فما أقل من

أن يسعهم احتمال أثقل الأحمال، وأعسر المشكلات منفردين، وكثيرا ما تكون مشكلاتنا ماسة أشد المساس بذواتنا فنأبى أن نذكرها لأقرب الناس إلينا، ولكننا يسعنا أن نذكرها للخالق عز وجل في الصلاة. و الأطباء النفسيون يجمعون على أن علاج التوتر العصبي، والتأزم الروحي يتوقف إلى حد كبير على الإفضاء بمبعث التوتر، ومنشأ الأزمة إلى صديق قريب، أو ولي حميم. فإذا لم نجد من نفضي إليه بهمومنا كفانا بالله وليا.

٣. والصلاة –بعد هذا– تحفزنا إلى العمل، والإقدام. بل الصلاة هي الخطوة الأولى نحو العمل، وأشك في أن يوالي إمرؤ الصلاة يوما بعد يوم دون أن يلمس فائدة أو جدوى، أو بمعنى آخر دون أن يتخذ خطوات مثمرة نحو تحسين حاله، وتفريج أزمته. وقد قال «الكسيس كاريل»: «الصلاة هي أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت حتى الآن» فلماذا لا ننتفع بها، وسَمِّ الخالق الرب، أو سمّه الله، أو سمّه الروح، فلا يهم اختلاف التعريف ولا التسمية ما دمنا نتفق على أنه القوة الخالقة المهيمنة على الكون.

***

لماذا لا تغلق الكتاب عند هذا الحد وتذهب إلى غرفة نومك وتركع لله، وتفتح له مغاليق قلبك؟ فإذا كنت قد فقدت إيمانك، فاسأل الله أن يعيده إليك، وقل: «اللهم اني لا أستطيع أن أخوض معارك الحياة وحيدا، فأسئلك يا رب المدد والعون، اللهم اغفر لي أخطائي، وطهر قلبي من الأثم، وأنر أمامي السبيل إلى السلام، والإيمان، والعافية، وعمر قلبي بحب الناس جميعا، لا أستثني منهم أعدائي، إنك يا رب سميع قريب مجيب الدعاء».

الجزء السادس

كيف تتجنب القلق الذي يسببه لك النقد

الفصل العشرون

بقدر قيمتك يكون النقد الموجه إليك

في عام ١٩٢٩م حدثت ظاهرة عجيبة أقامت دوائر التعليم وأقعدتها في طول البلاد وعرضها، وتقاطر رجال التعليم من كل حدب وصوب ليشاهدوا هذه الظاهرة، فقبل ذلك التاريخ ببضعة أعوام وفد على مدينة «بيل» شاب شق طريقه إلى المدينة بعرق جبينه، فاشتغل أولا خادما في مطعم، ثم اشتغل بجمع الحطب، وفي ثالث مرة اشتغل بائعا متجولا.. ثم لم تمضِ ثمانية أعوام على وصوله إلى المدينة حتى كان يحتفل بتنصيبه رئيسا لإحدى الجامعات الكبرى في أمريكا –وهي جامعة شيكاغو– وهو بعد في الثلاثين من عمره. وهز رجال التعليم رؤوسهم إنكارا واستنكارا، وانهال النقد على هذا «الفتى العجيب» كالسيل الجارف، فوصف مرة بأنه أحدث غر، ورمي بأنه قليل الخبرة والتجربة، وأخيرا أُتهم بأن له في التعليم آراء خارجة شاذة. وقد ساهمت الصحف بنصيب وافر في هذه الحملة وكالت له النقد جزافا.

ويوم الاحتفال بتنصيبه رئيسا للجامعة، قال صديق لوالد «روبرت مابنارد هتشينز» –وهو اسم الشاب–: «لقد روعت هذا الصباح حين قرأت النقد الذي تكيله الجرائد لولدك». فقال هتشينز الأب: نعم إنه نقد مرير، لكن تذكر أنه بقدر قيمتك يكون النقد الموجه إليك» وقد أدرك هذه الحقيقة عينها «أمير ويلز» الذي أصبح فيما بعد الملك إدوارد الثامن ملك الإنجليز (دوق وندسور).

كان إذ ذاك طالبا في كلية «دار تموث» البحرية، وكان ولي العهد في الرابعة عشرة من عمره حينئذ.. وفي ذات يوم وجده الضباط يبكي وينتحب، فلما استطلعه عن سبب بكائه رفض أن يصرح به في مبدأ الأمر، وأخيرا قال أن بعض الطلبة

ضربوه. وجمع قائد الكلية الطلبة «المتهمين» وقال لهم أن الأمير في الواقع لم يشكهم إليه، ولكنه يود أن يقف على السبب الذي دفعهم إلى ضربه... وبعد همهمة، وتمتمة، ودمدمة، وجد الطلاب الجرأة للإفضاء بالسبب. فقالوا أنهم أرادوا أن يتباهوا في مستقبل أيامهم حين يصبحون ضباطا وقوادا في بحرية جلالة الملك بأنهم ضربوا جلالة الملك.

فاعلم إذن أنك حين يوجه إليك الضرب، أو النقد أن في ذلك إعترافا بقدرك وأهميتك، وأن فيه إقرارا بأنك فعلت شيئًا فذًا لفت الأنظار إليك.

وكثيرا من الناس يجدون التشفي في إتهام شخص يفوقهم ثقافة، أو مركزا ونجاحا. مثال ذلك: أنني في خلال تأليفي لهذا الكتاب تسلمت رسالة من سيدة تصب فيها جام نقمتها على الجنرال «وليم بوث» مؤسس «جيش الخلاص» Salivation Army، وكنت قبل ذلك قد أذعت حديثا بالراديو امتدحت فيه الجنرال بوث واثنى عليه. وقد كتبت إلى هذه السيدة تقول إن الجنرال بوث اختلس ثمانية ملايين دولار من المال الذي جمعه لمساعدة الفقراء والمعوذين. والتهمة في الواقع سخيفة، ولكن هذه المرأة لم تكن تستهدف الواقع، وإنما كانت تبغي التشفي من رجل أرفع منها بمراحل. وقد ألقيت برسالتها في سلة المهملات، وحمدت الله على أنني لم أكن زوجا لها، فإن هذه الرسالة لم تزدني علما بالجنرال بوث –كما كانت تبغي كاتبتها– وإنما زادتني علما بكاتبتها، فكما قال شوبنهور: «ذوو النفوس الدنيئة يجدون المتعة في البحث عن أخطاء رجل عظيم».

وقلما يصدق المرء أن رئيسا لجامعة كبرى يمكن أن يسلك في عداد «ذوي النفوس الدنيئة»، وبرغم ذلك فإن رئيسا سابقا لجامعة ييل هو «تيموثي دوايت»، وجد متعة عظمى في اتهام رجل مرشح لرئاسة الجمهورية الأمريكية، كتب ذلك الرئيس محذرا الناس من إنتخاب المرشح يقول: «لو أن هذا المرشح انتخب لرأينا زوجاتنا عرضة لانتهاك أعراضهن، وألفينا شرفنا يوطأ بالأقدام، ولأصبحنا طريدي

الفضيلة، وأعداء الله والانسانية».

أولا يختلط عليك الأمر فتحسب أن هذا الاتهام موجه إلى هتلر مثلا؟ غير أنه كان موجها إلى «توماس جيفرسن». وقد تسأل: أي « وماس جيفرسن» تعني؟ ليس على التحقيق « وماس جيفرسن» الخالد، محرر «وثيقة الاستقلال»، وأبو الديمقراطية الحاني عليها؟ نعم. إنه هو بالذات.

ثم من تظنه الأمريكي الذي أتهم بأنه «منافق»، «مدع» «لا يفترق عن القتلة والمجرمين في شيء»؟ وصوّرته –فضلا عن هذا– إحدى الجرائد في رسم هزلي يمثله واقفا على المقصلة، ويوشك حدها أن يجتز عنقه، والناس من حوله يتغامزون عليه ويتندرون به؟ ذلك هو جورج واشنجتون.

لكن هذا حدث في زمن مضى وانقضى، فهل ترى أن الطبيعة البشرية قد ارتقت وتقدمت؟ لنأخذ مثالا «الأدميرال بيري» المستكشف الذي أذهل العالم بوصوله في السادس من شهر إبريل عام ١٩٠٩م إلى القطب الشمالي، ذلك الهدف الذي قصرت دونه همم الرجال، ولقى الكثيرون حتفهم دون أن يبلغوه.. ولقد أوشك بيري أن يموت قبل أن يصل إلى هدفه من الجوع والبرد؛ إذ تجمدت أصابع قدميه فاضطر إلى بترها، وناءت عليه المصائب والأحداث بكلكالها حتى أوشك على الجنون».

لقد ثارت عليه ثائرة رؤسائه، واشتعل غضبهم لأن الصحف والناس راحوا يدعون له بالتوفيق، حتى ذاع اسمه واشتهر، ومن ثم حقد عليه رؤساؤه، واتهموه بأنه جمع المال بقصد الإستكشاف العلمي. ولكنه بدده في رحلة عقيمة إلى القطب الشمالي. والأرجح أن رؤساءه صدقوا التهمة التي ألصقوها به، فإن من أصعب الأمور التحول عن تصديق ما تريد تصديقه، وكان تصميم هؤلاء الرؤساء على إذلال «بيري» وإخضاع كبريائه قويا عاتيا، حتى أن بيرى. لم يستطع المضي في رحلته إلى القطب الشمالي إلا بأمر من «ماكينلي» رئيس الجمهورية نفسه.

فهل تحسب أن بير كان يلقي من التهم ما لقي لو أنه لبث «موظفا» في وزارة البحرية الأمريكية؟ كلا على التحقيق، فماذا تكون أهميته حينئذ حتى تثار حوله الأقاويل والأحاديث؟.

ولقد مر «الجنرال جرانت» بتجربة أسوأ من هذه بكثير. ففي عام ١٨٦٢م كسب الجنرال جرانت لجيوش الشمال في الحرب الأهلية الأمريكية معركة حاسمة، وبهذا غدا معبود الجماهير في يوم وليلة، وتجاوبت أصداء هذا النصر حتى في أوروبا. ثم لم تكد تمضي ستة أسابيع على هذا النصر المبين حتى قبض على «جرانت»، وانتزع جيشه منه، فبكى من فرط الإذلال واليأس كما يبكي الطفل.

فلماذا قبض على الجنرال جرانت؟ لأنه أثار غيرة رؤسائه منه، واستثار حفيظتهم عليه. وإذن، فإذا انتابك القلق من جراء تهمة ألصقت بك، أو نقد وجه إليه، فإليك القاعدة رقم ١:

تذكر أن النقد الظالم إنما هو اعتراف ضمني بقدرتك، وأنه بقدر أهميتك وقيمتك يكون النقد الموجه إليك.

الفصل الحادي والعشرون

كن عصيا على النقد

قابلت ذات يوم الميجور جنرال «سميدلي بتلر»، الملقب «بشيطان الجحيم»، والذي أثر عنه أنه من أشد القواد الذين تعاقبوا على بحرية الولايات المتحدة حزما، فأخبرني بأنه في صباه كان يتلهف على الشهرة الذائعة، والجاه العريض، والشخصية القوية. ولهذا كان يضيق بأقل النقد الموجه إليه ويثور لأتفه ما يمس الكرامة والكبرياء. غير أن الأعوام الثلاثين التي قضاها في البحرية غيرت من طباعه، وجعلته أمنع من أن ينال منه النقد. قال لي: «طالما ذقت صنوفا من الإهانة والإذلا، وطالما رميت بأنني كلب عقور، وحية رقطاء، وثعلب مراوغ. وطالما لعنني خبراء في فن الشتم، فلم يدعوا شيئًا من أقذر ألوان السباب إلا رموني به. فهل تراني كنت ألقي إلى كل ذلك بالا؟ كلا. ولو أنني اليوم سمعت واحدا يسبني لما حولت نظري إليه لأرى من عساه أن يكون» فإذا كان بتلر قد استعصى على النقد، فإنه –والحق يقال– على نقيض الكثيرين منا الذين يأخذون اللوم مأخذ الجد، فيصيبهم من جراء ذلك الهم والكدر.

أذكر أن محررا في جريدة «شمس نيويورك Newyork Sun» حضر منذ سنوات إحدى المحاضرات في معهدي، وإذا به في اليوم التالي يهاجمني على صفحات جريدته، وينتقد طريقتي في التدريس.. فهل تراني ثرت ثورة جارية لهذا الانتقاد العلني؟ نعم. إلى حد ما، فقد أخذت هذه الجملة على أنها إهانة موجهة إلى شخص، وخاطبت «جيل هودجز» مدير تحرير الجريدة تليفونيا، وطلبت إليه أن ينشر مقالا يضمنه الحقائق المجردة بدلا من أن يحشوه بالهزء والسخرية. وبرغم أنني كنت معتزما أن يكون القصاص على قدر الجرم لا أكثر، إلا أنني آسف اليوم

على ما فعلت.. فأنا أدرك اليوم أن نصف الذين قرأوا الجريدة لم تقع أنظارهم على المقال إطلاقا، وأن نصف الذين قرأوه أخذوه على أنه دعابة بريئة، وأن نصف الذين حملوه محمل الجد قد نسوه تماما في خلال أسابيع معدودة.

وإني لأعلم علم اليقين أن الناس لا يشغلهم التفكير في زيد، أو عمرو من الناس أكثر من لحظات، فهم مشغولون بالتفكير في أنفسهم منذ يفتحون أعينهم على اليوم الجديد، حتى يأوون إلى مضاجعهم، وأن صداعا خفيفا يلم بهم لهو كفيل بأن يلهيهم عن خبر موتي، أو موتك.

وحتى لو نالنا من الناس كذب وافتراء، وطعن يوجه إلى ظهورنا جهرا أو في الخفاء، فلا ينبغي أن يحزننا هذا. أم هل نحن أفضل من السيد المسيح عليه السلام؟ لقد خانه واحد من حوارييه الاثني عشر المقربين لقاء رشوة، تقدر بعملتنا الحالية بنحو تسعة عشر دولارا. وهجره آخر هجرا غير كريم حين أحدق به الخطر وأقسم ثلاثا بأنه لا يعرف المسيح، فلماذا ننتظر نحن خيرا مما نال السيد المسيح؟

لقد اكتشفت منذ سنوات أنني وإن عجزت عن إعتقال ألسنة الناس حتى لا يطلقوها فيّ ظلما وعدوانا، إلا أنه وسعني أن أفعل ما هو خير من هذا.. أن أتجاهل لوم الناس ونقدهم.

ودعني أوضح لك ما أعني: إنني لا أطلب إليك أن تتجاهل النقد إطلاقا، وإنما أقصد النقد الظالم المغرض. سألت ذات يوم: «اليانور روزفلت» كيف تواجه النقد –والله يعلم كم لاقت منه–؟ فلعل من تهيأ لها من الأعداء أكثر مما تهيأ لامرأة سواها عاشت في البيت الأبيض. فأجابتني بأنها كانت في صباها على قدر كبير من الحياة، والخوف مما عسى أن يرميها به الناس، وكانت تخشى النقد وتتقيه، حتى أنها قالت ذات مرة لعمتها، شقيقة ثيودور روزفلت: «إنني أحجم عن هذا العمل أو ذاك خشية النقد، فماذا تنصحينني؟» وحدجتها عمتها بنظرة فاحصة ثم قالت:«لا تهتمى بما يتقول به الناس عليك ما دمت تقبلين على عمل وأنت واثقة من أنك على صواب» وقد عملت مسز روزفلت بهذه النصيحة، فكانت لها

سندا قويا في مستقبل حياتها.

عندما خاطب «تشارلس شواب» –صاحب مصانع الصلب الشهيرة– طلبة جامعة «برنستون»، صرح لهم بأن أهم درس وعاه في حياته، تلقاه على يد رجل ألماني عجوز كان يشتغل في مصانعه، فقد حدث أن اشتبك هذا الألماني في خلال الحرب الأخيرة مع طائفة من عمال المصنع في جدل حاد حول الحرب، والموقف السياسي، فما كان من العمال في فورة حماستهم إلا أن طوحوا به في النهر. قال شواب: «وعندما أتاني هذا العجوز ملطخا بالوحل، مبتلا بالماء، سألته: ماذا فعل للعمال الذين قذفوا به في النهر؟، فأجاب: «لا شيء. لقد ضحكت». وقد صرح شواب بأنه اتخذ كلمة هذا الرجل الألماني شعارا له منذ ذلك الحين.

وتتجلى فائدة هذا الشعار حين تغدو هدفا لنقد ظالم مغرض. فأنت ولا ريب قدير على رد الصاع صاعين للرجل الذي يتصدى للرد على انتقادك له. ولكن ماذا عساك تفعل للرجل الذي يضحك من انتقادك له؟ لقد كان لنكولن خليقا بأن ينهار تحت وطأة التوتر الذي ساد الحرب الأهلية الأمريكية، ولو لم يدرك أن محاولة الرد على كل نقد يصيبه سخف وحماقة.

قال لنكولن: «لو أنني حاولت أن أقرأ –لا أن أرد وحسب– كل ما وجه إلى من نقد لشغل هذا كل وقتي، وعطلني عن أعمالى. إنني أبذل جهدي في أداء واجبى، فإذا أثمرت جهودي فلا شيء من النقد الذي وجه إليّ يهمني من بعد ذلك. وإذا خاب مسعاي، فلو أقسمت الملائكة على حسن نواياي لما أجدى هذا فتيلا، فحسبي أنني أديت واجبي، وأرضيت ضميرى».

وإذن، فعندما يوجه إليك النقد ظلما وعدوانا، تذكر القاعدة رقم ٢:

ركز جهودك في العمل الذي تشعر من أعماقك أنه صواب، وصم أذنيك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللائمين.

الفصل الثاني والعشرون

حماقات ارتكبتها

في أحد أدراج مكتبي ملف خاص مكتوب عليه «حماقات ارتكبتها»، وأنا أعتبر هذا الملف بمثابة سجل وافٍ للأخطاء والحماقات التي ارتكبتها. وبعض هذه الأخطاء أمليته على سكرتيرتي فتولت هي كتابته، وأما بعضها الآخر، فقد خجلت من إملائه فكتبته بنفسي. ولو أنني كنت أمينا مع نفسي لكان الأرجح أن يمتلئ مكتبي بالملفات المكتوب عليها «حماقات ارتكبتها».

وعندما استخرج سجل أخطائي، وأعيد قراءة الانتقادات التي وجهتها إلى نفسي، أحس أنني قادر، مستعينا بعبر الماضي على مواجهة أقصى وأشد المشكلات استعصاء.

لقد اعتدت فيما مضى أن ألقي على الناس مسئولية ما ألقاه من مشكلات، لكني وقد تقدمت بي السن –وازددت حنكة وتجربة فيما أحل– أدركت آخر الأمر أنني وحدي المسئول عما أصابني من سوء، وفي ظني أن كثيرا من الناس يدركون ما أدركت، ولقد قال نابليون وهو في منفاه بجزيرة سانت هيلانة: «لا أحد سواي مسئول عن هزيمتي. لقد كنت أنا أعظم عدو لنفسي».

ودعني أحدثك عن رجل برع في «فن» مراجعة النفس، ومناقشتها الحساب. ذلك هو «هـ . ب هاول» الذي عندما أعلن نبأ موته المفاجئ في فندق «أمباسادور» بنيويورك في الحادي والثلاثين من شهر يوليو عام ١٩٤٤م، أصيب حي «وول ستريت» –حي رجال الأعمال والمال– بصدمة قاسية زلزلته. فقد كان الرجل ماليًا كبيرًا، ورئيسًا لمجلس إدارة المصرف التجاري الوطني، ومديرًا لعدة

شركات كبرى، لم يتلق هذا الرجل قدرًا يذكر من الثقافة، وإنما بدأ حياته العملية كاتبا بسيطا في متجر ريفي، وحين سألته أن يقص عليّ قصة نجاحه في الحياة، قال: «إنني احتفظ منذ أمد بعيد بمفكرة صغيرة في جيبي أدون فيها المقابلات التي يتعين على إنجازها في يومي، وتعلم أسرتي أنني أخصص مساء يوم السبت من كل أسبوع لمراجعة نفسي فيما كسبت واكتسبت طوال الأسبوع، فما أن أتناول عشائي حتى أخلو لمفكرتي الصغيرة، وأستعيد كل مقابلة نمت، وكل نقاش دار، وكل عمل أنجز خلال الأسبوع منذ صباح الإثنين –بداية الأسبوع– ثم اسأل نفسي: «أي الأخطاء ارتكبتها هذا الأسبوع؟ وأي الأعمال صحبني فيها التوفيق؟ وكيف كنت أستطيع أن أستزيد من التوفيق؟ وأية دروس أعيها من تجارب هذا الأسبوع؟» وكثيرا ما أخرج من هذه المراجعة مغتما، وقد أذهلني عدد ما أرتكبت من اخطاء. ولكن الشيء الذي كلفته ألحظه دواما هو أن أخطائي تقل تدريجا أسبوعا بعد أسبوع. وما زلت ملتزما هذه الخطة في مراجعة النفس منذ سنين طويلة، وأحسب أنها قد قيضت لي من النجاح أكثر مما قيض لي أي شيء آخر».

ولعل «هاول» قد استعار هذه الطريقة في «مراجعة النفس» من «بنجامين فرانكلين»، إلا أن الفارق الوحيد بينهما أن فرانكلين لم يكن ينتظر حتى بحلول نهاية الأسبوع، بل كان ينصب لنفسه هذه المحاكمة العسيرة كل مساء.. وقد اكتشف فرانكلين أن هناك ثلاثة عشر خطأ خطيرا يقترفها على الدوام، وهذه هي أهم ثلاثة منها: تضييع الوقت سدي، والانشغال بالتوافه، والجدال مع الناس على غير طائل يرجى، ورسخ في ذهن فرانكلين أنه ما لم يتخلص من هذه الأخطاء فلن يتقدم في الحياة شيئا يذكر، ومن ثم عمد إلى تخصيص أسبوع لمحاربة كل نقيصة من نقائصه على التوالي، وأفرد سجلا يدون فيه يوما بيوم أنباء إنتصاره على نقائصه أو هزيمته. وقد لبث فرانكلين في حرب ضد أخطائه أكثر من عامين، فلا عجب إن غدا واحدا من أقرب المقربين إلى قلوب الأمريكيين.

وأنك لتجد الحمقى وحدهم هم الذين ينساقون وراء الغضب لأتفه ما يوجه

إليهم من اللوم. أما العقلاء فيتلهفون على إدراك ما ينطوي عليه اللوم من الحقيقة ليعملوا على تلافيه، وفي هذا الصدد يقول «والت ويتمان»: «أتراك تعلمت دروس الحياة من أولئك الذين امتدحوك، وآزروك، وحنوا عليك؟ أم تعلمتها من أولئك الذين هاجموك، وانتبذوك، وقست قلوبهم عليك؟».

ليت شعري، لماذا ننتظر حتى يلومنا الناس على عمل اقترفناه؟ أفليس الأكرم لنا أن نكون نحن نقادا ولائمين لأنفسنا؟ دعنا إذن نفتش عن أخطائنا، ونجد لها الدواء الشافي قبل أن يفتح أعداؤنا أفواههم بكلمة لوم، أو بعبارة نقد. وهذا هو ما فعله العلامة «تشارلس داروين»، فقد أنفق خمسة عشر عاما ينتقد نفسه. فإنه حين فرغ من تسويد كتابه الخالدة «أصل الأنواع» [١]، أدرك أن نشر هذا الكتاب الذي تضمن الثورة على نظرية «خلق الإنسان التقليدية» خليق بأن يؤلب عليه رجال الفكر عامة، ورجال الدين خاصة، ومن ثم نصب نفسه ناقدا وأنفق خمسة عشر عاما أخرى غير التي قضاها في تأليف نظريته، يراجع نظريته، ويتحدى منطقه، وينتقد اكتشافاته.

افترض أن أحدا اتهمك بأنك غر أحمق، فماذا عساك تفعل؟ أتغضب؟ أتثور؟ لا تجب.. وإنما أنظر إلى ما فعله لنكولن في مثل هذا الموقف. فقد وصفه «إدوارد ستانتون»، وزير الحربية في عهده بأنه «غر أحمق»، وكان مبعث غضب ستانتون أن لنكولن لا يحسن سياسة الأمور؛ إذ أنه –أي لنكولن– لكي يرضى أسرة أحد السياسيين، وقع أمرا بنقل بعض فرق الجيش من مواقعها. ورفض ستانتون أن ينفذ هذا الأمر، بل زاد على ذلك فوصف لنكولن بأنه «غر أحمق» لأنه وقع هذا الأمر. فلما تناهى قول ستانتون إلى لنكولن، قال الأخير: إذا كان ستانتون يقول إنني غر أحمق فلا بد أنني كذلك، فإنه يوشك أن يكون صائبا في كل ما يقول، سأذهب إليه لأتحقق من الأمر بنفسي».

---

(١) Charles Darwin, "The Crisin of Spccies"

وذهب إليه لنكولن، فأقنعه ستانتون بأن توقيع هذا الأمر كان في غير محله، فحسب لنكولن الأمر، نعم. هذا هو كل ما حدث، فقد رحب لنكولن بالنقد حين عرف أنه نقد نزيه قائم على الحقائق المجردة، وهدفه وضع الأمور في نصابها.

وأخلق بك وبي أن نرحب نحن أيضا بمثل هذا النقد، فإننا على التحقيق «لا نأمل أن نكون على صواب ثلاث مرات من كل أربع» والعبارة الأخيرة من قول «ثيودور روزفنت» حين كان رئيسا للولايات المتحدة. أما «أينيشتين» أعظم مفكري العصر الحديث، فقد صرح بأنه مخطئ في آرائه تسعة وتسعين في المائة من الوقت.

يقول «لاروشفوكو»: «إن آراء أعدائنا فينا أدنى إلى الصواب من آرائنا في أنفسنا». وأنا أعلم أن هذا القول حق، أو هو يصدق في معظم الأحيان. وبرغم ذلك، فما أن يتصدى أحد لا نتقادى حتى أتهيأ للدفاع، حتى قبل أن يفرغ الناقد ما في جعبته. إننا جميعا عبيد لعواطفنا، ومثل منطقنا كمثل قارب تتقاذفه أمواج ميالون إلى دفع اللوم، وإلى الترحيب بالمديح، بما نحن بمنطتيين بحر صاخب مضطرب.. هذا البحر الزاخر هو عواطفنا.

أعرف رجلا كان يشتغل بتوزيع الصابون لقاء عمولة. كان يذهب إلى حد طلب النقد بلسانه، فعندما بدأ بتوزيع الصابون لحساب شركة «كولجيت» لم يوفق كثيرا في مهمته، فكان إذا رده أحد العملاء خائبا، تحول في الشارع متسائلا: أي خطأ ارتكبها؟ أتراه لم يسهب في شرح قيمة الصابون؟ أتراه كانت تعوزه الحماسة؟ وفي أحيان كثيرة كان يعود أدراجه إلى العميل ويقول له: «إنني لم أعد إليك لأحلف في السؤال، وإنما أتيت أطلب النصح، فهلا تكرمت باطلاعي على الخطأ الذي اقترفته حين عرضت عليك بضاعتي منذ دقائق؟» وقد أكسبته هذه الطريقة كثيرا من الأصدقاء، وكثيرا من النصائح التي لا تقوم بثمن. أتعرف أين هو الآن؟. إنه مدير «شركة صابون كولجيت، وبالموليف، وبيت» أكبر الشركات العالمية لإنتاج

الصابون.. ذلك هو «أ. هـ . ليتل». وفي خلال العام الماضي كان ترتيبه الرابع عشر بين أوفر الرجال ربحا في أمريكا.

فلكي تنقى القلق الذي يجلبه لك النقد إليك القاعدة رقم ٣:

احتفظ بسجل تدون فيه الحماقات والأخطاء التي ارتكبتها واستحققت النقد من أجلها، وعد إليه بين حين وآخر لتستخلص منه العبر التي تفيدك في مستقبلك، واعلم أن من العسير أن تكون على صواب طول الوقت، فلا تستنكف أن تفعل مثلما فعل «أ.هـ. ليتل» اسأل الناس النقد النزيه الصريح.

كيف تتجنب القلق الذي يجلبه النقد

القاعدة رقم ١

النقد الظالم ينطوي غالبا على إطراء متنكر، فمعناه –على الأرجح– أنك آثرت الغيرة والحسد في نفوس منتقديك.

القاعدة رقم ٢

ركز جهدك في العمل الذي تشعر من أعماقك أنه صواب، وصم أذنيك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللائمين.

القاعدة رقم ٣

احتفظ بسجل تدون فيه الحماقات والأخطاء التي ترتكبها وتنتقد بسببها، ولا تستنكف أن تسأل الناس النقد النزيه العف، الأمين.

الجزء السابع

ست طرق تقيك الإعياء والقلق

وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

الفصل الثالث والعشرون

كيف تضيف ساعة إلى ساعات يقظتك؟

لماذا تراني أكتب عن اتقاء الإعياء في كتاب هدفه علاج القلق؟ الجواب بسيط: فالقلق غالبا وليد الإعياء، أو هو أدنى إلى الوقوع مع الإعياء. وأي طالب يدرس الطب يسعه أن ينبئك بأن الإعياء يحد من قوة مقاومة الجسم لنزلات البرد، ولعشرات الأمراض الأخرى. كما أن أي طبيب نفساني يسعه أن ينبئك بأن الإعياء يقلل من قوة مقاومتك لعواطف الخوف والقلق، ومن ثم ففي دفع الإعياء دفع للقلق كذلك، هذه هي الحقيقة التي أكدها «الدكتور ادموند جاكوبسون» الذي ألف كتابين في «الاسترخاء» Relaxation «الاسترخاء المطرد»، و«يجب أن تسترخي»[1]. وقد ظل جاكوبسون سنين عدة مديرا لمعامل «الفيسيولوجيا الإكلينيكية» بجامعة شيكاغو، وأنفق هذه السنين يبحث في استخدام الاسترخاء كوسيلة من وسائل العلاج، وقد صرح بقوله: «أن أي مرض عصبي، أو خلل عاطفي، لا يمكن أن يحدث مع الاسترخاء التام».

ويمكننا أن نصوغ هذا القول صياغة أخرى فنقول: «لن يتسنى لك أن تواصل القلق إذا استرخيت».

وإذن، فلكي تتقي الإعياء الذي ينجم عنه القلق، التزم القاعدة الأولى:

اكثر من الراحة، واسترح قبل أن يفاجئك التعب.

وقد اكتشف الجيش الأمريكي بعد تجارب كثيرة: أن الجنود يسعهم أن

(1) Dr. Edmund Jackobson, “Prokgressivo Relaxation” “You Must Relax”

يصمدوا للسير أمدا أطول إذا هم ألقوا عتادهم واستراحوا عشر دقائق في كل ساعة.. ومن ثم أصدرت قيادة الجيش أمرا بأن يلتزم الجنود هذه القاعدة. والقلب ليس أكثر صلابة من الجيش الأمريكى.. فإن القلب يدفع من الدماء في الشرايين كل يوم ما يكفي لملئ عربة من عربات قطار البضاعة. كما أنه يبذل من المجهود في خلال أربع وعشرين ساعة ما يكفي لجعل عشرين طناً من الفحم في كوم ارتفاعه عشر أقدام رمادا. والقلب -بعد هذا- يقوم بهذه المهمة الشاقة التي لا يكاد يصدقها العقل لمدة خمسين، أو سبعين، وربما تسعين عاما.. فكيف يصمد القلب لهذا المجهود؟ يجيبك عن هذا السؤال الدكتور «والتر كانون»، فيقول: «يعتقد معظم الناس أن القلب دائب العمل بلا توقف، والحقيقة غير هذا.. فإن ثمة فترة استراحة بين كل نبضة وأخرى. والقلب إذ ينبض بمعدل سبعين نبضة في الدقيقة - وهو المعدل العادي- فإنما يشتغل في الواقع تسع ساعات فقط في كل أربع وعشرين ساعة؛ أي أن مجموع فترات الراحة التي يلتزمها القلب يبلغ خمس عشرة ساعة في اليوم».

وفي خلال الحرب العالمية الأخيرة استطاع «وينستون تشرشل» -وكان يومئذ قد جاوز الستين من عمره- أن يشتغل ست عشرة ساعة في اليوم مضطلعا بأعباء الحرب التي تخوضها الإمبراطورية البريطانية.. فهل تدري كيف استطاع تشرشل أن يفعل هذا ؟ كان يعكف على العمل وهو في فراشه حتى الساعة الحادية عشرة صباحا، فيقرأ الأوراق، ويصدر الأوامر، ويجري المحادثات التليفونية، ويعقد الاجتماعات العاجلة. حتى إذا تناول غذاءه عاد إلى الفراش مرة أخرى ليستريح ساعة. وفي المساء يعود إلى الفراش مرة ثالثة ليستريح ساعتين قبل أن يتناول عشاءه في تمام الثامنة مساء. لهذا لم يشكُ تشرشل التعب.. ولأنه أكثر من الراحة وسعه أن يصمد للعمل، وأن يقبل عليه كل يوم في نشاط متجدد.

لقد استطاع «جون د .. روكفلر » الأب أن يضرب رقمين قياسيين: الأول أنه جمع أكبر ثروة عرفها العالم في عهده، والثانى أنه عاش حتى سن الثامنة والتسعين.

فكيف تأتّى له ذلك؟ أما طول عمره: فلعل السبب الأول فيه هو الوراثة. أما السبب الثاني: فهو اعتياده الإغفاء نصف ساعة بعد ظهر كل يوم في غرفة مكتبه، كان يستلقي على أريكته في غرفة المكتب، ويستسلم للراحة التامة، فلا يقوى حتى رئيس الجمهورية على إزعاجه بحديث تليفوني.

حدثني «كوني ماك» لاعب «البيسبول» البارع القديم، أنه لو فاته الإغفاء ولو لمدة خمس دقائق قبل بدء المباراة. لتولاه الإعياء، وتخلت عنه براعته بعد الجولة الخامسة على الأكثر».

وسألت ذات مرة «اليانور روزفلت»: كيف وسعها أن تصمد لأعبائها الجسام طوال السنوات الاثنتي عشرة التي قضتها في البيت الأبيض؟ فقالت: أنها اعتادت قبل أن تقابل أحد الوفود، أو تلقي إحدى الخطب، أن تجلس في مقعد وثير، وتغمض عينيها، وتسترخي لمدة عشرين دقيقة، ومن ثم يدب فيها الانتعاش، ويسري النشاط في أوصالها.

وقابلت أخيرا «جين أوتري» في غرفته بملعب «ماديسون سكوبر»، حيث كان يستعد للاشتراك في المباراة الدولية لركوب الجياد الجامحة (روديو). فرأيت في الغرفة سريرا من أَسرّة جنود الجيش، فلما سألته عن علة وجوده قال: «إنني أستلقي عليه ظهر كل يوم؛ لأستريح ساعة قبل أن أنزل إلى ساحة اللعب، وحين أكون متمتعا بالتمثيل في أحد الأفلام، كثيرا ما أغفو في مقعد كبير لمدة عشر دقائق بين كل منظر وآخر. إن مثل هذه الاغفاءة على قدرها تجديني كثيرا».

ويعزو «أديسون» نشاطه الجبار، ونوة احتماله الخارقة إلى اعتياده الإغفاء أينما كان ووقتما شاء.

قابلت أخيرا «هنرى فورد» قبيل الاحتفال بعيد ميلاده الثمانين. فدهشت إذ رأيته في أوج قوته وعنفوان نشاطه، وسألته عن السر في هذا فقال: «إنني لا أظل واقفا حيث يمكنني الجلوس. أو أظل جالسا حيث يمكنني الإستلقاء».

وكذلك كان «هوراس مان»: الملقب بأبي التربية الحديثة. حين تقدمت به السن، فمنذ أختير رئيسا بكلية أنطاكية، اعتاد أن يقابل طلبته لأي أمر من الأمور متمددا على أريكته.

ولعلك تتساءل الآن: كيف يتسنى لك أن تفعل مثلما يفعل هؤلاء، فإن كنت كاتبًا على الآلة الكاتبة فلن يتسنى طبعا أن تغفو كما كان يفعل أديسون. وإن كنت كاتب حسابات فإنك لا تستطيع أن تتمدد على أريكة بينما أنت تحدث رئيسك. ولك العذر في هذا التساؤل، ولكنك إن كنت تقطن قريبا من محل عملك بحيث تعود إلى منزلك لتناول الغداء، فإنك على التحقيق يسعك أن تغفو ولو عشر دقائق بعد الغذاء.. فهذا ما اعتاد الجنرال «جورج مارشان» أن يفعله إبان قيادتة لجيش الولايات المتحدة خلال الحرب الأخيرة. فإذا تعذر عليك أن تغفو ظهرا، فليس بأقل من أنك تستطيع أن تستلقي على أريكة قبيل العشاء، فإذا نمت ساعة في اليوم فإنك بذلك تضيف ساعة إلى ساعات يقظتك.

لماذا؟ وكيف؟ لأن ساعة تنامها في خلال النهار مضافة إلى ست ساعات تناميها ليلا أجدى عليك من ثماني ساعات من النوم المتواصل ليلا في حين أنها سبع ساعات.

والعامل يسعه أن يزيد في إنتاجه لو سلخ من النهار ساعة من ساعة نومه. وقد أثبت «فردريك تايلور» هذه الحقيقة حين كان مهندسا إداريا لإحدى شركات الصلب الشهيرة. فقد لاحظ أن الواحد من العمال يسئل –في المعدل– نحو أثني عشر طنا ونصف طن في اليوم، ثم بعد هذا يدركه الإعياء. فأجرى دراسة علمية لأسباب التعب عامة، صرح بعدها بأن العامل من هؤلاء يسعه أن ينقل سبعة وأربعين طنا في اليوم؛ أي يضاعف إنتاجه أربع مرات، ومع ذلك لا يحس بالتعب. كيف؟ لقد تخير تايلور أحد العمال ليجري عليه تجربته، وأمسك بساعة في يده وراح يقول للعامل وهو ينظر في ساعته: «الآن اشتغل.. الآن استرح.. أشتغل.. استرح »،

فكانت النتيجة أن نقل العامل سبعة وأربعين طنا من الحديد في خلال ساعات العمل المقررة. والسر في ذلك أن العامل كان يؤمر بالراحة قبل أن يدركه التعب. وكان مجموع ما يشتغله في كل ساعة هو ٢٦ دقيقة بينما يستريح ٣٤ دقيقة؛ أي أنه كان يستريح أكثر مما يشتغل، ومع ذلك فقد أنجز من العمل أكثر مما اعتاد أن ينجز وهو يواصل العمل بلا راحة على الاطلاق.

دعني أكرر ما أسلفت:

افعل كما يفعل الجيش: استرح في فترات متقطعة. بل افعل كما يفعل قلبك قبل أن يدركك التعب، وبذلك تضيف ساعة إلى ساعات يقظتك.

الفصل الرابع والعشرون

كيف تتخلص من التعب؟

إليك حقيقة مدهشة: «إن العمل الذهني وحده لا يفضي إلى التعب». قد يبدو لك هذا القول سخيفا، ولكن طائفة من العلماء حاولوا منذ بضعة أعوام أن يتعرفوا مدى احتمال المخ الإنساني للعمل قبل أن يدركه الكلل، ولشد ما كانت دهشة هؤلاء العلماء حين وجدوا أن الدماء المندفعة من المخ وإليه وهو في أوج نشاطه، خالية من كل أثر للتعب. فأنت إذا أخذت «عينة» من دماء عامل يشتغل بيديه بينما هو يزاول عمله تراها حافلة «بخمائر» التعب، وإفرازاته، أما إذا أخذت «عينة» من الدماء المارة بمخ عالم مثل «اينشتين»، فلن تجد بها أثرا لخمائر التعب، حتى في نهاية يوم حافل بالنشاط الذهني.

فالمخ يسعه أن يزاول النشاط عشر ساعات، أو اثنتي عشرة بقوة لا تهن ولا يدركها الاجهاد. فإذا كان المخ الإنساني لا يعتريه التعب قط، فما الذي يشعرنا بالتعب إذن؟

يقول الأطباء النفسيون: أن معظم التعب الذي نحسه ناشئ عن طبيعة اتجاهاتنا الذهنية والعاطفية. وفي ذلك يقول الدكتور «هادفيلد» العالم النفسي الإنجليزي في كتابه «سيكولوجية القوة»[1]: أن الجانب الأكبر من التعب الذي نحسه ناشئ عن أصل ذهني، بل الحقيقة أن التعب الناشئ عن أصل جسماني لهو غاية في الندرة.

ويذهب الطبيب النفسي الأمريكي «أ.أ. بريل» إلى أكثر من هذا فيقول: «أن

(1) J.A. Hadfield, "The Psychology of Power"

مائة في المائة من التعب الذي يحسه العمال الذين يتطلب عملهم الجلوس المتواصل راجع إلى عوامل نفسية؛ أي عاطفية».

تُرى ماذا من العوامل العاطفية التي تشعر العمال «الجالسين» بالتعب؟ أهو السرور، أم المرض؟ كلا على التحقيق، بل التبرم والضيق، والإحساس بعدم التقدير، و القلق. تلك هي العوامل العاطفية التي تشعر الموظفين بالتعب الذي بدوره يضعف مقاومتهم الجسمانية لأبسط الأمراض، ويقلل من إنتاجهم، ويرسلهم آخر النهار إلى بيوتهم وهم يمسكون أدمغتهم من الصداع «العصبي» –أي الذي ليس له سبب عضوي– نعم نحن نحس بالتعب لأن عواطفنا تشيع توترا عصبيا في أجسامنا. وقد أشارت إلى ذلك «شركة متروبوليتان للتأمين على الحياة» في نشرة وزعتها بعنوان «التعب» وقالت فيها: أن المجهود الشاق في حد ذاته قلما يسبب التعب – ونقصد ذلك النوع من التعب الذي لا يزول بعد نوم عميق، أو فترة معقولة من الراحة– وإنما القلق والتوتر، والثورات العاطفية: هي العوامل الثلاثة الأساسية في ابتعاث التعب، ولو بدا أن المجهود العقلي، أو الجسماني هو الأصل والسبب، فأعلم أن العضلة المتوترة هي عضلة «عاملة» –أردت أم لم ترد–فارخها، وادخر نشاطك لأعمال أهم وأجدى.

كف الآن عن القراءة حيث تكون، راجع الوضع الذي تتخذه: هل أنت منحن بجذعك على الكتاب؟ هل تحس ألما فيما بين عينيك؟ هل أنت جالس في استرخاء على المقعد؟ هل ثمة عضلة من عضلات وجهك مشدودة؟ فإذا لم يكن جسدك بأكمله مسترخيا كدمية مصنوعة من الخرق، فإنك الآن، وفي هذه اللحظة تتسبب في خلق توتر عصبي، و عضلي؛ أي أنك بمعنى آخر تتسبب في خلق تعب «عصبى».

فما الذي يحدوك إلى خلق هذا التوتر الذي لا ضرورة له أثناء قيامك بعمل ذهني؟ يقول «جوسلين»: لقد وجدت أن السبب الأصيل في ذلك هو الاعتقاد

السائد بين الناس بأن العمل الشاق يحتاج إلى «إحساس بالمجهود» مصاحب له، وإلا خاب العمل، وفشل المجهود. ومن ثم فإننا ننحني بجذوعنا، أو نشد عضلاتنا، أو نرجع بأكتافنا إلى الوراء مستنجدين بعضلاتنا لكي تشعرنا «بالمجهود» الذي نبذله، وهو شعور لا أهمية له إطلاقا.

إليك حقيقة مدهشة ومفجعة في آن معا: أن ملايين الناس الذين يضنون بأموالهم، ويحرصون عليها، يبذلون حيويتهم عن طيب خاطر، ويبذرون فيها تبذيرا، فأيهما بالله أجدر بأن يحرص عليه، المال أم الصحة؟

فما علاج هذا التعب العصبي؟ أن علاجه هو الاسترخاء. تعود الاسترخاء حين تزاول عملك كائنا ما كان، ولا تحسب أن هذا الأمر هين، فقد يحتاج إلى أن تغير العادات التي اكتسبتها طول حياتك. يقول وليم جيمس: «أن ما يعانيه الأمريكيون من التوتر، وحدة المزاج منشؤه العادة لا أكثر ولا أقل» فالتوتر عادة، والإسترخاء أيضا عادة، والعادات السيئة يمكن التخلي عنها، والعادات النافعة يمكن اكتسابها.

وكيف تسترخي؟ هل تبدأ بذهنك أولا، أم تبدأ بأعصابك؟ لا تبدأ بأيهما، وإنما أبدا على الدوام بعضلاتك.

ولنقم هنا أولا بتجربة أولية؛ لنرى كيف تؤتي ثمارها، ولنتخذ عينك موضوعا للتجربة. اقرأ هذه الفقرة إلى نهايتها، فإذا وصلت إلى خاتمتها استند بظهرك إلى ظهر مقعدك، واغمض عينيك،

وقل لعضلات عينيك في صمت: استرخي.. استرخي.. كفي عن التوتر.. استرخي. وكرر في خاطرك هذه الأوامر لمدة دقيقة واحدة.

والآن .. ألم تر أنه لم تمض ثوان حتى بدأت عضلات عينيك تطيع أوامرك وتسترخي ؟ فها أنت في دقيقة واحدة قد وقفت على السر الأكبر في فن الاسترخاء.. ويسعك بعد هذا أن تكرر الأمر نفسه مع عضلات فكيك، ووجهك،

وعنقك، وكفيك، وجسدك جميعا، على أن العينين هما أهم أعضاء الجسم، ويذهب الدكتور «أدمونت جاكبسون» "مدير جامعة شيكاغو"، إلى حد القول بأن إرخاء عضلات العينين كفيل وحده بأن يزيل توتر الجسد كله. ولعل مبعث أهمية العينين أنهما وحدهما تستنفدان ربع النشاط العصبى الذي يستنفده الجسم كله. وهذا أيضا هو السبب في أن الكثيرين من أصحاء النظر يعانون من ألم في أعينهم، دون أن يعلموا أن السبب في ذلك هو توتر عضلاتهم.

تقول الروائية المشهورة «فيكى باوم» أنها في طفولتها صادفت رجلا عجوزا لقنها أهم درس في حياتها. كانت قدمها قد زلت فسقطت على الأرض، وجرحت ركبتاها ورسغها، فأنهضها هذا الرجل العجوز الذي كان في سابق أيامه «بهلوانا» في «سيرك» وهو يقول لها: «أن السبب في أنك سقطت وآذيت نفسك هو أنك جاهلة بفن الاسترخاء. كان ينبغي لك أن ترخي عضلات جسمك كارتخاء الجورب العتيق، تعالي معي لأريك كيف؟».

وأخذ العجوز يلقنها كيف تسقط دون أن يصيبها أذى لو أنها أرخت عضلات جسمها كاسترخاء جورب معلق على حبل.

وأن في وسعك أن تسترخي أينما كنت، وكل ما عليك هو ألا تتكلف جهدا في سبيل هذا الاسترخاء، فالاسترخاء ليس مجهودا يبذل، وإنما امتناع تام عن كل مجهود. وابدأ الاسترخاء دائما بإرخاء عضلات عينيك ووجهك.

وإليك خمس نصائح تعينك على اتقان الاسترخاء:

١. اقرأ أبدع كتاب أخرج في فن الاسترخاء؛ وأقصد به كتاب الدكتور «دافيد هارولد منك» وعنوانه: «تخلص من التوتر العصبي».

٢. استرخ أينما كنت. دع عضلات جسمك تتراخى كما يتراخى الجورب العتيق،

وأنا أحتفظ في مكتبي بجورب بني اللون لأتعلم منه كيف أرخي عضلات جسدي. فإذا لم يكن لديك جورب تتعلم منه الاسترخاء، أكتف بقطة، هل إلتقيت مرة بقطة نائمة في هذه الشمس؟ إذا كنت فعلت، فلا شك أنك لاحظت كيف ترخي جسدها حتى ليبدو أشبه بالخرقة المبتلة بالماء.

٣. اشتغل ما شئت من الوقت، على أن تراعي الاسترخاء في جلستك.

٤. راجع نفسك أربع، أو خمس مرات في اليوم، وقل لنفسك: «أتراني أجعل عملي يبدو أصعب مما هو حقيقة؟ أتراني أستخدم في عملى عضلات من جسدي لا شأن لها بهذا العمل إطلاقا». فهذه المراجعة تعينك على تكوين عادة الاسترخاء.

٥. اختبر نفسك مرة أخرى في نهاية اليوم، وسائلها: «هل أنا متعب؟» فإذا كنت متعبا فاعلم أن منشأ التعب ليس كمية المجهود الذي بذلته، وإنما «الطريقة» التي بذلت بها المجهود.

يقول دانيل جوسلين: «عندما أحس بالتعب، أو بتوتر في الأعصاب في نهاية يوم من الأيام، أعلم يقينا أن مجهود ذلك اليوم عقيما من ناحية «الكم»، وناحية «الكيف» على السواء. ولو أن كل شخص وعى هذا الدرس، لقلت نسبة الوفيات الناشئة عن أمراض التوتر العصبي، ولتوقفنا عن تزويد المصحات والمستشفيات كل يوم بمرضى التعب والقلق.

أيتها الزوجات: تجنبن التعب لتحتفظن بشبابكن

في خريف العام الماضي أوفدت سكرتيرتي إلى «بوسطن» لتمضي دورة دراسية في أعجب «مدرسة طبية» في العالم كله. هل قلت «مدرسة طبية»؟؛ ذلك لأن مقر الدراسة على أية حال هو «مستشفى بوسطن». وتسير الدراسة –على أية حال– «حصة» واحدة كل أسبوع. والمدرسة بعد هذا تكاد تكون عيادة نفسية – في الواقع– وإن كان اسم المدرسة الرسمي هو «مدرسة علم النفس التطبيقي»، ومهمتها الحقيقية هي علاج المرضى الذين نشأت أمراضهم نتيجة القلق. ومعظم طلاب هذه المدرسة من الزوجات ذوات العواطف الثائرة، والأعصاب المتوترة.

كيف أنشئت هذه المدرسة؟ في عام ١٩٣٠م لاحظ الدكتور «جوزيف هـ . برات» –الذي كان تلميذا لسير وليم أوسلر– أن معظم المرضى الوافدين على مستشفى بوسطن لا يشكون في الواقع علة عضوية معلومة، وإن كانت ظواهر مرضهم تشبه في كثير ظواهر المرض العضوي. مثال ذلك: أن إحدى السيدات جاءت إلى المستشفى تشكو من التهاب مفاصل يديها، وتقول أنها أبطلت استخدامهما إطلاقا من وطأة الألم. وجاءت أخرى تشكو أعراض سرطان في المعدة، وجاءت أخريات يعانين الصداع، وأوجاع الظهر وغيرها ، وكن حقا يشعرون بالألم، لكن الفحص الطبي الدقيق أثبت ألا علة عضوية البتة بهؤلاء النسوة. وكان خليقا بأطباء الجيل القديم أن يقولوا لمثل هؤلاء السيدات أنهن واهمات، وأن عللهن لا وجود لها إلا في مخيلاتهن.. ولكن الدكتور «برات» أدرك ألا فائدة ترجى من إزجاء النصح لهؤلاء الواهمات.. كأن يعلم أن معظم هؤلاء السيدات لسن راغبات في المرض، فلو كان تناسى أوجاعهن أمرا هينا لفعلته دون حاجة إلى

نصح.. فماذا عساه فاعل لهن؟.

لقد افتتح هذه المدرسة -رغم ما أحاط بها من شكوك المتشككين، واستهزاء رجال الطب المتحذلقين- فأتت هذه المدرسة بالعجب العجاب، واستطاعت في الأعوام الثمانية عشر الماضية أن «تشفي» آلاف المرضى الذين لجأوا إليها.

وتقول الدكتورة «روز هلفردنج» المستشارة الطبية لهذه المدرسة: أن من الأدوية الشافية للقلق إفضاء الشاكي بمتاعبه إلى شخص يثق به. وحين جاء المرضى إلى هذه المدرسة، ووسعهم أن يتحدثوا عن متاعبهم بإسهاب وتفصيل، زال القلق من أذهانهم، فإن مجرد إجترار الشكوى، واختزانها في الذهن، واستئثار المرء بها، كفيل بخلق التوتر العصبي.

وقد شاهدت سكرتيرتي هذا القول الذي قالته الدكتورة «روز» يوضع موضع التجربة. فقد نهضت إحدى طالبات المدرسة تتحدث عما يقلقها.. وكانت هذه الطالبة تعاني مشكلات عائلية، فلما بدأت تتكلم عنها كانت كلماتها تخرج كأنّات الجريح المتقطع الأنفاس، ومن ثم أخذ صوتها ينجلي، ونبراتها تتضح، وأنفاسها تنتظم شيئا فشيئا، وأخذت الراحة تسري في كيانها وترتسم على وجهها، حتى إذا أختتمت حديثها كانت تبتسم إبتسامة مشرقة.. فهل تراها حلت مشكلتها؟ كلا، فحل المشكلة لا يتأتى بهذه السهولة، وإنما الذي أحدث فيها هذا التحول هو مجرد «حديثها» إلى شخص يسمع ويفهم، ويحنو وينصح. نعم، إن الذي أحدث هذا التحول هو القوة الشفائية العظيمة التي تكمن في الكلمات؟.

والتحليل النفسي يعتمد -إلى حد كبير- على هذه القوة الشفائية التي تكمن في الكلمات. فقد آمن المحللون النفسيون بأن المريض يسعه الخلاص من أزماته النفسية إذا دأب على الحديث عنها. فلماذا كان ذلك كذلك؟ ربما لأننا عن طريق الحديث يسعنا أن نكتسب نظرة أعمق إلى مشكلاتنا، أو ربما لأننا نتنفس

بالحديث عن المشكلة الجاثمة على صدورنا.

وإذن، ففي المرة القادمة التي ينتابنا فيها القلق، دعنا نبحث عن شخص نثق به، لنفضي إليه بجلية متاعبنا. ولست أعني بهذا أن نجعل من أنفسنا عبئا على الناس، وأن نثقل على كل من «هب ودب» بمشكلاتنا، بل دعنا نتخير شخصا نثق به، ثم نضرب له موعدا لزيارته. وقد يكون هذا الشخص طبيبا، وقد يكون محاميا، أو من رجال الدين. فإذا جلست إليه قل له: «لقد أتيت لأسألك النصح، إن لدي مشكلة أرجو أن تنصت لها، عسى أن تستطيع توجيهي إلى ما ينبغي لي أن أفعله. فإذا وسعك أن تعينني طوقت عنقي بجميل، وإذا لم يسعك ففي مجرد أصغائك لمشكلتي أكبر العون لي».

فإذا رأيت إنه ليس أمامك من تثق به، فدعني أحدثك عن رابطة إنقاذ الحياة، أغرب مؤسسة في العالم. لقد أنشئت هذه «الرابطة» أول ما أنشئت لإنقاذ حياة الذين يحاولون التخلص من حياتهم بالإنتحار. ولكنها مع الزمن اتسع نطاق اختصاصها، فأصبحت تزجي النصح لكل من يطلبها من التعساء، وقد تحدثت أخيرا إلى الآنسة «لوناب بوتل Miss LonaB Bonne»: وهي الموكلة بمقابلة القاصدين إلى الرابطة للحصول على النصح فعرضت علي -مشكورة- أن تجيب على أى خطاب يصلها من قرّاء هذا الكتاب. ومن ثم، فإنك إن كتبت إلى «رابطة انقاذ الحياة»[1]، فثق أن أسرار مشكلتك ستكون في الحفظ والصون، كما أنك ستُجاب، عن مشكلتك على يد ناصح أمين.

على أنني -صراحة- أعتقد أن من الأفضل الإفضاء بالمشكلة إلى شخص يجلس إليك ويسمع لك. فإذا تعذر هذا، فلا بأس من أن تكتب إلى هذه الرابطة.

---

(1) اسم الرابطة وعنوانها كما يلى:

The "Save-a-Life League" 505 Fisth avenue New York City N. Y. U. S. A.

وإذن فالإفضاء بالمشكلة من الوسائل العلاجية المعمول بها في مدرسة بوسطن، وهأنذا أقدم إلى الزوجات، فضلا عن هذا الدواء بضع وسائل أخرى تنصح باستخدامها مدرسة بوسطن للتخلص من القلق والتوتر الناشئين عن المشكلات العائلية:

١. احتفظي بمذكرة، ودوني فيها كل رأي سديد، ملهم، تقعين عليه في كتاب، ضمني هذه المذكرة –مثلا– القصائد، والاقتباسات، والكلمات المأثورة التي تعينك على التخلص من متاعبك. فإذا أحسست يوما أن قواك المعنوية تخذلك، فتصفحي ما كتبتِه في هذه المذكرة عساك تخرجين منها «بوصفة» تعيد إليك انشراحك، وتزيل قلقك.

٢. لا تكترثي بعيوب الآخرين. فمن المحقق أن لزوجك عيوبا، ولو أنه كان ملاكا لما تزوجك، ألا ترين أن هذا صحيح؟ وقد سئلت إحدى الزوجات من طالبات مدرسة بوسطن، أثر عنها أنها تختلق النكد لزوجها ولا تكف عن لومه وانتقاده: «ماذا تفعلين لو مات زوجك؟» فصدمتها هذه الفكرة لتوها، وجلست في مكانها تدون محاسن زوجها إلى جانب عيوبه، وشد مادهشت حين فاقت المحاسن العيوب بمراحل. فلماذا لا تصنعين مثل هذا عندما يخيل إليك أنك تزوجت من رجل أناني، طاغية، متسلط؟ فقد تجدين لفرط دهشتك أنه من طراز الرجال الذين يهفو قلبك إليهم.

٣. وثّقي صلاتك بجيرانك: نصح لإحدى الطالبات –وكانت تشكو الوحدة– بأن تكتب قصة بطلها أول شخص يصادفها عقب خروجها من الفصل، فراحت في خلال ركوبها «الأتوبيس» تتصور في خيالها النسيج الذي تكون منه حياة هؤلاء الناس الذين

يركبون معها، وكان أول ما فعلته أنها راحت تتحدث إلى الناس، وتتودد إليهم، عسى أن تأتي القصة أدنى إلى الواقع. وهى الآن امرأة سعيدة تجيد الحديث،

وتحسن معاشرة الناس. وجيرانك أيتها الزوجة، أقرب الناس إليك، فهم جديرون بأن تحسني معاشرتهم، وتوثقي صلاتك بهم منعا للوحدة التي تجر القلق في أذيالها.

٤. ضعي برنامجا للغد قبل أن تأوي الليلة إلى فراشك. لقد اتضح للمدرسة أن كثيرات من الزوجات يشعرن كأنهن مدفوعات إلى الدوران في حلقة مفرغة من الأعمال المنزلية التي يتحتم إنجازها دون أن ينجزن عملا يذكر. ذلك لأنهن يتعجلن ويسابقن الوقت. ومن ثم اقترحت المدرسة علاجا لهذه العجلة، وما يأتي في رِكابها من القلق، أن ترسم الزوجات كل يوم برنامج اليوم التالي، فماذا كانت النتيجة؟ أنجزت الزوجات عملا أكثر من ذى قبل، وقل تعبهن أيضا عن ذي قبل، وأحسسن بالراحة لأن الوقت انفسح أمامهن لإنجاز أعمالهن، ولنيل قسط من الراحة، والاهتمام بمنظرهن. إن كل سيدة ينبغي أن تخصص من يومها جانبا للتزين، والعناية بمنظرها. ورأيي الخاص: أن اطمئنان السيدة إلى جمال منظرها، وأناقة ثيابها، يتناسب عكسيا مع القلق؛ أي كلما زاد هذا قل ذاك.

٥. وأخيرا.. تجنبي التعب.. استرخي.. فلا شيء يعجل بذبول شبابك وحيويتك مثل التعب. لقد ظلت سكرتيرتي ساعة في مدرسة بوسطن، تستمع إلى الأستاذ «بول جونسون» مدير المدرسة، وهو يشرح مبادئ الإسترخاء -التي أسلفنا ذكرها- ويدرب الطالبات عليها، فلم تمض عشر دقائق على بدء تجارب الاسترخاء حتى كانت سكرتيرتي أشبه بالنائمة في جلستها. فلماذا تهتم المدرسة بتعويد طلبتها الاسترخاء؟ لأنها تعلم -كما يعلم الأطباء- أن الاسترخاء من العوامل الرئيسية لمحو القلق.

نعم، إنك بوصفك زوجة ينبغي لك أن تسترخي، وأن لك مزية يحسن بك أن تستغليها، تلك أنه يمكنك أن تستلقي متى شئتِ، بل أكثر من هذا، أنه يمكنك أن تستلقي على الأرض. نعم، فمهما يبدو هذا القول عجبا إلا أن الأرض -الأرض

الصلبة الجامدة– هي أنسب للاسترخاء من مخدع مكسو بالحرير.

وإليك بضعة تمرينات تستطيعين ممارستها في البيت. مارسيها مدة أسبوع، ثم انظري أيّة نتيجة سوف تجديها على منظرك ورشاقتك:

(أ) استلقي على الأرض كلما أحسست بالتعب، وارخي العنان لجسمك ليملأ أطول حيز ممكن، وتقلبي حول نفسك إذا أردت –كما يفعل الأطفال– افعلي هذا مرتين في اليوم.

(ب) اغمضي عينيك وأنت في ضجعتك تلك، وقولى في نفسك همسا، شيئا كهذا الذي يقترحه الأستاذ جونسون: «السماء زرقاء صافية، والشمس مشرقة ساطعة، والطبيعة هادئة ساكنة، وأنا –ابنة الطبيعة– كأني والطبيعة أنشودة واحدة»، أو إذا شئتِ، ابتهلي إلى الله، واضرعي همسا وأنت مغمضة العين.

(ت) إذا لم يسعك أن تستلقي على الأرض لأنك تركت اللحم على النار –مثلا– ففي وسعك، على الأقل أن تجلسى برهة على كرسي، ويحسن أن يكون خشبيا، مستوي القاعدة. اجلسي على هذا المقعد كتماثيل الفراعنة، وضعي راحتي يديك على ركبتيك.

(ث) والآن... اشددي أصابع قدميك إلى أعلى بأقصى ما تستطيعين ثم أرخيها.. وكرري هذه العملية مع سائر أعضاء جسمك. اشددي عضلاتها إلى الأعلى بأقصى ما تستطيعين، ثم ارخيها حتى إذا وصلت إلى عنقك أديري رأسك دورة كاملة ببطء وقوة، ثم دعيه يسترخي.

(ج) هدئي أعصابك باجتذاب أنفاس عميقة منتظمة. إن رجال «اليوجا» الهنود كانوا على حق حين قالوا: «أن التنفس المنتظم هو أعظم اكتشاف لتهدئة الأعصاب».

(ح) تخيلي التجاعيد المرتسمة على وجهك، ثم اعمدي إلى إزالتها.. تخيلي

التجعيدة المرتسمة بين حاجبيك، ثم أمحيها من مخيلتك، وكذلك افعلي بالتجاعيد المرتسمة حول فمك. افعلي هذا مرتين في اليوم، فربما أتى عليك وقت تستطيعين فيه الذهاب إلى «صالون» للتجميل، أو التدليك، وربما استطاع الانشراح الداخلي أن يزيل آثار الإنقباض الخارجي ويمحوها محوا .

الفصل السادس والعشرون

التزم في عملك هذه العادات الأربع
تتق الإعياء والقلق

١. أخل مكتبك مما عليه من أوراق، خلا ما كان منها متعلقا بالمسألة التي بين يديك.

يقول «رولاند وليمز» رئيس «شركة سكك حديد شيكاغو والشمال الغربي»: «سوف يلمس الرجل الذي يكدس الأوراق فوق مكتبه أكواما، الفرق الشاسع بين إنتاجه الراهن، وإنتاجه فيما لو أخلى مكتبه مما يغطيه من الأوراق والملفات، باستثناء ما هو متعلق بالمسألة التي بين يديه.

ولو أنك زرت مكتبة «الكونجرس» في واشنجتون، لرأيت خمس كلمات للشاعر «بوب» منقوشة على سقفها، وهي: «النظام هو القانون الإلهي الأول». وأولى بالنظام أن يكون القانون الأول في «العمل»، فهل هو كذلك؟ كلا مع الأسف، فمكتب الموظف العادي مغطى بأكداس من الأوراق لعله لم يلق نظرة على إحداها منذ أسابيع. وقد حدثني صاحب جريدة تصدر في «نيواورليانز»: بأن سكرتيره عمد يوما إلى تنظيف مكتبه، فعثر على «آلة كاتبة» كان افتقدها منذ سنين، مغمورة بين أكوام الأوراق التي تغطي سطح مكتبه. إن مجرد التطلع إلى مكتب يموج سطحه بالرسائل، والملفات، والتقارير، والمذكرات، لكفيل ببث التوتر، والانقباض، والقلق في النفس. بل إنه كفيل بأكثر من هذا، فإن مواصلة الانشغال بمائة مسألة ومسألة في آن معا، لخليق بأن يجر عليك ضغط الدم المرتفع، واضطراب القلب، وقرحة المعدة أيضا، فضلا عن التعب والقلق.

٢. **افعل الأهم فالمهم:**

يقول «هنرى دوفتري» مؤسس شركة خدمات المدنcities servicecompauy: «أن ثمة شيئين لا يشتريان بالمال: القدرة على التفكير، والقدرة على إنجاز الأشياء بحسب ترتيبها في الأهمية».

وصرح «تشارلي لكمان» الذي نشأ بسيطا، ثم وصل في مدى اثنتي عشرة سنة إلى منصب مدير شركة «ببسودت»، وأصبح يتقاضى مرتبا قدره مائة ألف دولار في العام: بأنه مدين بنجاحه الباهر إلى هاتين المقدرتين اللتين قال عنهما «دوفرتي» أنهما لا تشتريان بالمال، فقد كان يستيقظ في الخامسة صباحا، ويرسم لنفسه برنامج يومه مقدما الأهم على المهم.

وأنا أعلم من تجاربي أن المرء عاجز في أغلب الأحيان عن إنجاز الأشياء بحسب درجتها في الأهمية، ولكني أعلم كذلك أن وضع برنامج مرتب بقدر الإمكان –من حيث درجة الأهمية– أفضل بكثير من مواجهة الأعمال ارتجالا.

ولو أن «جورج برناردشو» لم يرسم لنفسه برنامجا قدم فيه الأهم من الأشياء على المهم، لكان الأرجح ألا يذيع صيته ككاتب، وأن يقضي طوال عمره كما كان صرافا في «بنك». وكان أول ما يتضمنه برنامجه اليومي كتابة خمس صفحات... وقد أوصله دأبه على تنفيذ هذا البرنامج إلى الغاية التي ينشدها.

٣. **اذا ظهرت لك مشكلة، فاعمد الى حسمها فور ظهورها.**

لا تؤجل قرارا تستطيعه اليوم إلى غد.

حدثني «هـ . ب هاول» أحد طلبتي السابقين، أنه حين كان عضوا في مجلس إدارة «شركة الولايات المتحدة للصلب» رأى أن القرارات التي تُتخذ في المجلس قلة ضئيلة بالقياس إلى المسائل المعروضة للبحث، وكان من جراء ذلك

أن أصبح كل عضو يصطحب معه في نهاية الاجتماع حزمة من الأوراق والتقارير ليعكف على دراستها في البيت، وعندئذ اقترح «هاول» على المجلس أن تُطرح المسائل على المجلس واحدة فواحدة، بشرط أن لا تطرح مسألة حتى يتخذ قرار حاسم في المسألة التي تسبقها. وأخذ المجلس برأى «هاول» فكانت النتيجة أن أنجز أكثر المسائل التي طال بحثها وتأجيلها، ولم يعد العضو يضطر إلى حمل حزمة من المستندات ليفحصها في بيته، وتلاشى القلق الناشئ عن تراكم المسائل بعضها فوق بعض.

٤. تعود النظام ، والركون إلى الغير، والإشراف:

كثيرون من رجال الأعمال يحفرون قبورهم بأظافرهم لأنهم يقضون حياتهم دون أن يتعلموا الركون إلى غيرهم، ولأنهم يصرون على أن يتموا كل شيء بأنفسهم. نعم، إن من الصعب إلقاء المسئوليات على عاتق الغير، وخصوصا إذا كان هذا «الغير» غير كفء لها، لكن الركون إلى الغير لا غناء عنه لرجل الأعمال إذا أراد أن يتفادى الإعياء، والتوتر، والقلق. فالرجل الذي يؤسس عملا، ثم لا يتعلم كيف ينظمه، ويوزع أعباءه على الغير، بينما يشرف هو على إدارته، غالبا ما تراه في الحلقة الخامسة من عمره أشبه بشيخ نائم، من فرط ما ركبه من القلق والتوتر.

الفصل السابع والعشرون

كيف تتخلص من السأم

السأم من العوامل الأساسية المسببة للقلق. وللدلالة على ذلك خذ «أليس» مثلا.. و «أليس» هذه فتاة عاملة –أية فتاة عاملة– تسكن في الشارع الذي تسكن أنت فيه.. إنها تشتغل كاتبة على الآلة الكاتبة، فإذا ذهبت إلى بيتها مع غروب الشمس ألقيتها متعبة مرهقة، يبدو عليها التخاذل والإعياء في مشيتها، وعلى قسمات وجهها. ولا يكاد يحتويها المنزل حتى تعلن لذويها أنها ذاهبة إلى فراشها دون أن تنتظر العشاء، وتتوسل إليها أمها أن تطعم شيئا، فترجع عن عزمها بعد إلحاح، وتجلس إلى المائدة وما زال الإعياء واضحا على محياها. وفجأة يدق جرس التليفون: وإذا المتكلم فتاها الحبيب يدعوها لقضاء السهرة في المرقص. وعندئذ تلمع عيناها، ويدب النشاط في أوصالها، وتشب وثبًا إلى غرفتها فترتدي رداءها الأزرق الأنيق، وتمرق كالسهم خارجة من البيت، وتظل خارج البيت إلى الثالثة صباحا، ترقص، وتمرح، وتلهو.. فإذا عادت إلى البيت أنكرتها. إنها ليست تلك الفتاة التي عهدتها قبل ساعات، متعبة، مرهقة تغالب النوم وتعزف عن الطعام. إنها في هذه اللحظة –وقد أوشك الصبح أن يتنفس– تتوسل إلى النوم، فتقصيه عن أجفانها فرحة تعمر القلب، ونشوة تملأ النفس.

أكانت «أليس» حقا منذ ثمان ساعات ليس إلا متعبة، مرهقة كما خلتها؟ نعم. وكان مبعث تعبها تبرمها بعملها، وربما تبرمها بالحياة إطلاقا. ولهذه الفتاة «أليس» في الحياة نظائر وأشباه من الجنسين، يعدون بالملايين، وقد تكون أنت واحدا منهم.

إن من الحقائق المعروفة أن اتجاهك الذهني أفعل في جلب الإعياء من

المجهود الجسماني الذي تبذله. ومنذ بضع سنوات كتب الدكتور «جوزيف بارمال» في مجلة «أرشيف علم النفس[١]» مقالا ضمنه وصفا لبعض تجارب أجراها لمعرفة أثر السأم في اجتلاب الإعياء. فقد عقد الدكتور بارمال لبعض طلبته سلسلة من الامتحانات في مواد تثقل عليهم، ولا تحبها نفوسهم، فماذا كانت النتيجة؟ لقد أحس الطلاب وهم يقرأون تلك الامتحانات بالتعب، وغالبهم النعاس، وشكا فريق منهم صداعا ألمّ به، وشكا فريق آخر ألما في عينيه، بل شكا فريق ثالث اضطرابا في معدته. فهل كان كل ما شكا منه هؤلاء الطلاب مجرد أوهام؟ كلا. فقد أخذت عينات من دماء هؤلاء الطلاب وهم يؤدون تلك الامتحانات، فدل فحصها على أن ضغط الدم في الجسم، وامتصاص الأكسجين به يقلان فعلا عندما يحل السأم في نفس إنسان، فإن زال السأم عادت عمليات الجسم إلى سيرتها الطبيعية.

ونحن قلما نحس بالضجر حين ننشغل بأمر يلذ لنا، ومن أمثلة ذلك: أنني ذهبت في أجازة إلى آجام كندا المنتشرة حول «بحيرة لويز»، وأمضيت هناك بضعة أيام أتمتع بالصيد على شاطئ «خليج كورال»، وأشق طريقي وسط الأحراش، وأتسلق جذوع الأشجار التي تسد الطريق. ولكنني، بعد مضي ثمانية أيام على تلك الحال، لم أحس بالتعب قط.. لماذا؟ لأنني كنت مبتهجا منشرحا. ولكن، هب أنني تبرمت بالصيد، فترى كيف يكون إحساسي؟ كنت ولا شك أستشعر التعب مما بذلته من مجهود شاق على ارتفاع سبعة آلاف قدم من سطح البحر.

وحينما كان الدكتور «ادوارد ثوروندايك» الأستاذ بجامعة كولومبيا، يجرى تجاربه على القلق، كان يغري الشباب بالبقاء مستيقظين أسبوعا كاملا تقريبا، وذلك بأن يعهد إليهم بمزاولة أعمال تلذ لهم. فلما انتهى من تجاربه صرح بقوله: «أن السبب الأصيل في نقص إنتاج المرء هو إحساسه بالسأم من العمل الذي يزاوله» فحيث تكون اللذة في العمل يكون النشاط، وتكون القدرة على بذل الجهد. وقد

---

(١) Archies of Psychology

يثقل عليك ويرهقك أن تسير عشرة أمتار بصحبة زوجة «مشاكسة» تصطنع لك النكد صباح ومساء، في حين يخف عليك أن تسير أميالا برفقة من تبادلك الحب والوداد.

فماذا يتعين عليك أن تفعل إذن؟ انظر إلى ما فعلته فتاة كانت تعمل على الآلة الكاتبة في إحدى شركات البترول بمدينة «تلسا» بولاية أوكلاهوما.. كان يتعين على هذه الفتاة أن تعكف أياما من كل شهر على ملء استمارات مطبوعة بالأرقام والإحصاءات. وكان هذا العمل يثقل عليها ويضجرها، ولكنها اعتزمت يوما – كوسيلة للدفاع عن النفس– أن تحيل هذا العمل البغيض إلى عمل ممتع مسل. كيف؟ راحت تعقد لنفسها مسابقة كل يوم، كانت تحصي «الاستمارات» التي ملأتها في اليوم السابقو وتعتزم أن «تحطم» الذي ضربته بالأمس. وهكذا كانت في كل يوم تتفوق على نفسها، وتبذل مجهودا يفوق بكثير مجهود اليوم السابق، وكانت النتيجة أن أنجزت من هذه «الاستمارات» البغيضة أكثر مما في وسع أي زميلة لها أن تنجزه، فماذا أجدى عليها هذا؟ إطراء؟ كلا.. شكر؟ كلا. ترقية؟ كلا. وإنما وقاها القلق الناشئ عن الضجر والسأم، ومنحها راحة ذهنية، وإقبالا على العمل، وقد تسألني أنت أيها القارئ: كيف عرفت القصة؟ وأقول لك أن السبب بسيط.. لقد تزوجت أنا هذه الفتاة.

فإذا كان عملك بغيضا إليك، ولا يسعك أن تجعله مسليا حقا، أو ممتعا فعلا، فأقبل عليه «كما لو كان» ممتعا، وسوف ترى أنه –مع الوقت– سيلذ لك حقيقة لا زعما.

وفلسفة «كما لو كان»، فلسفة يقرها علم النفس الحديث، ويؤمن بها، فقد نصحنا العالم النفساني «وليم جيمس» بأن تبدو «كما لو كنا» شجعانا، فتواتينا الشجاعة أن نتصرف «كما لو كنا» سعداء، فتغمرنا السعادة، وهلم جر.

اقبل على عملك إذن «كما لو كنت» تلقى فيه متعة ولذة، وسوف يحقق لك

تكلف المتعة، واصطناع اللذة، متعة حقيقية، ولذة واقعية.

روى لي «هـ . ف . كالتنبورن» –المعقب الشهير على الأخبار– كيف أحال عملا بغيضا إلى نفسه إلى عمل ممتع مسل. فحين كان في العشرين من عمره، عبر الأطلنطي على ظهر سفينة الشحن الماشية، اشتغل فيها مشرفا على إطعام الماشية وسقيها، فلما هبط إلى انجلترا طاف بأرجائها وبلدانها على دراجة، ثم وصل إلى باريس وهو في غاية الفاقة والبؤس. وهنالك «رَهَن» آلة تصوير كانت معه لقاء خمسة دولارات، دفعها أجرا لإعلان نشره في الطبعة الفرنسية من جريدة «نيويورك هيرالد» يطلب عملا. وأثمر الإعلان فاشتغل موزعا «بالعمولة» لدى الأطفال. وبدأ كالتنبورن يطرق بيوت أهل باريس وهو لا يعرف حرفا من اللغة الفرنسية. وبرغم ذلك فقد بلغت «عمولته» في العام الأول خمسة آلاف دولار، وأصبح واحدا من أكثر البائعين نجاحا في فرنسا جميعا.

فكيف تسنى له أن يصبح بائعًا ناجحا على جهله باللغة الفرنسية؟ لقد كان يسأل رئيسه أن يكتب له باللغة الفرنسية كل العبارات التي سوف يحتاج إليها في مهمته كبائع، ومن ثم أخذ يحفظها عن ظهر قلب. ثم كان يقصد إلى بيت أحد الفرنسيين، ويطرق الباب، فتخرج له الزوجة، وهنالك تنساب من فم «كالتنبورن» العبارات المحفوظة في لهجة غريبة مضحكة، فيعرض عليها بضاعته من اللعب، فإذا وجهت إليه سؤالا هز كتفيه وقال: أنا أمريكي.. ولا أعرف الفرنسية، ثم ينزع قبعته ويشير إلى السيدة وإلى ورقة داخلها العبارات المحفوظة التي أسمعها لها.. وهنالك تضحك السيدة ملء شدقيها، فيضحك هو بدوره، ويعرض عليها المزيد من اللعب.

ولقد صرح لي كالتنبورن بأن ذلك العمل لم يكن سهلا ولا ميسورا، ولكن شيئًا واحدًا شجعه على المضي فيه: ذلك هو عزمه على أن يجعل من هذا العمل تسلية ممتعة، كان يقف تجاه المرآة كل صباح، ويحدث نفسه قائلا: « اسمع

كالتنبورن، لا بد لك من مزاولة هذا العمل إذا أردت أن تعيش. فإذا كان لا بد من مزاولته، فلماذا لا تجعل منه شيئا مسليا؟ لماذا لا تتخيل نفسك في كل مرة تطرق فيها باب واحد من العملاء كأنك ممثل على خشبة المسرح، وكأن سكان البيت هم المتفرجون؟ لماذا لا تستجمع في هذا العمل أقصى حماسة ممكنة؟».

وعندما سألت مستر كالتنبورن: هل من نصيحة يقدمها للشباب المتلهف على النجاح؟ قال: «نعم. قل لهم أن يتحدثوا كل يوم إلى أنفسهم كما كنت أفعل، ففي هذا تدريب ذهني يحفز على العمل ويشحذ الهمم».

أترى أن حديث الإنسان لنفسه عمل سخيف أليق بالأطفال؟ كلا، على العكس. إنه متفق تماما مع أصول علم النفس الحديث، فإن «حياتنا من نسج أفكارنا وخواطرنا» وأنت بحديثك إلى نفسك كل صباح تستطيع أن تزود نفسك بخواطر الشجاعة، والسعادة، والقوة، والسلام بحديثك إلى نفسك عن الأشياء التي تستحق أن تشكر الله عليها، ثم ذهنك بخواطر البهجة والانشراح.

فإذا ملأت ذهنك بالأفكار الصحيحة، وسعك أن تستمتع بأي عمل مهما كان ثقيلا عليك. نعم، إن رئيسك يريدك أن تستمتع بعملك فتقبل عليه ليجني هو منه الأرباح الكثيرة، ولكن دعك مما يريده رئيسك، فكر تماما فيما يجديه عليك الاستمتاع بعملك من ثمرات، وذكر نفسك بأن المتعة التي تلقاها في عملك قد تضاعف حظك من السعادة في الحياة، بل تجديك بمرور الأيام رُقيًا في المركز الذي تشغله، وجزالة في الربح.

الفصل الثامن والعشرون

كيف تتجنب القلق الناشئ عن الأرق

هل يجتاحك القلق إذا أصابك الأرق، واستعصى عليك النوم؟ إذن فقد يدهشك أن تعلم أن «صمويل انرماير» –المحامي الذائع الصيت– لم يحظ في حياته بنومة هادئة واحدة. فحين التحق صمويل بالجامعة كان يشكو علتين: الربو، الأرق. ولم يكن يلوح له على أن هاتين العلتين أنهما ستفارقانه. من أجل ذلك حول صمويل على استخلاص ما عساه يكمن من الخير في علته، لقد كان إذا أراد النوم فاستعصى عليه لم يلح في الطلب، بل يقوم إلى مكتبه وينكب على الدراسة. فماذا كانت النتيجة؟ لقد تخرج حائزا على مرتبة الشرف، وأصبح مفخرة جامعة نيويورك.

ولازمه الأرق حتى بعد أن تخرج في الجامعة، ومارس المحاماة، ولكنه لم يمتثل للقلق مطلقا.. وعلى الرغم من ضآلة حظه من النوم كان محتفظا بصحته، وظل قادرا على بذل الجهد، بل أنه كان يبذل مجهودا يفوق ما يبذله أقرانه من المحامين. ولا عجب، فقد كان يعمل بينما زملاؤه نيام. فلما بلغ صمويل الحادية والعشرين من عمره كان دخله السنوي يقدر بخمسة وسبعين ألفا من الدولارات. وفي عام ١٩٣١م تقاض في قضية واحدة مليونا كاملا من الدولارات. وقد عمر هذا الرجل حتى بلغ الحادية والثمانين.. ولكن الأرجح أنه لو استجاب للقلق، واستسلم للهواجس لحطم حياته مبكرا.

ورغم أننا نقضي ثلث حياتنا نياما، إلا أن أحدا منا لا يعرف ما هو النوم، وما حقيقته. كل ما نعمله أن النوم «عادة» اعتدناها، ووسيلة ابتدعتها الطبيعة لإراحة أجسامنا، ولكننا لانعلم هل يتحتم علينا أن لا ننام على الإطلاق؟ فقد حدث في خلال الحرب العالمية الأولى أن أصيب «بول كيرن»، وهو جندي مجري، برصاصة

اخترقت مقدمة مخه. وشفي الجندي من إصابته، ولكنه لفرط العجب لم يعد ينام، وجرب الأطباء معه كل ما عرف من عقاقير منومة، بل جربوا المخدرات، والتنويم المغناطيسي، فلم يجدهم هذا كله. وقال الأطباء أنه لن يعمر طويلا، ولكنه عمر.. فقد التحق بعمل، وواصل حياة صحيحة معافا مدى سنوات طوال. فكأن «بول كيرن» كان لغزا طبيا قلب معتقداتنا رأسا على عقب.

ولعل القلق الذي يصاحب الأرق هو أخطر بكثير من الأرق ذاته.

فلقد أجرى الدكتور «ناتانيل كليتمان» الأستاذ بجامعة شيكاغو، تجارب تفوق الحصر على النوم. صرح بعدها بأنه لم ير قط إنسانا مات أرقا. نعم يستطيع المرء أن ينشغل بالأرق، ويستميت للقلق حتى يفقد صحته ويصبح فريسة سهلة للأمراض، ولكن القلق في هذه الحالة هو المسئول لا الأرق. ويقول الدكتور «كليتمان» كذلك: أن معظم القلقين على الأرق ينامون في الواقع أكثر مما يظنون. ومن الأمثلة على ذلك: أن واحدا من أفذاذ المفكرين في القرن التاسع عشر هو: «هربرت سبنسر» وكان أعزب، عجوزا، يعيش وحيدا في غرفة بأحد الفنادق، كان لا يفتأ يشكو إلى كل من يلقاه بأنه لا ينام من الليل شيئا، وأن الأرق يأخذ بخناقه فلا يفلته ساعة من الليل. وكان يعمد أحيانا إلى سد أذنيه حتى لا يسمع صوتا، أو يتعاطى الأفيون ليجلب له النوم.. وفي ذات ليلة قضى هو والأستاذ سايسبي –بجامعة أكسفورد– ليلتهما في غرفة واحدة بأحد الفنادق، وفي الصباح التالي شكا «سبنسر» كعادته من أنه لم يغمض له جفن طوال الليل، والواقع أن الأستاذ «سايس» كان هو الذي لم تغمض له عين، فقد حال شخير «سبنسر» المتواصل بينه وبين النوم.

وأول متطلبات النوم المريح: الإحساس بالسلام والطمأنينة، وفي ذلك يقول الدكتور «توماس هايسلوب»: «أن من أهم مقومات النوم التي عرفتها في خلال سنين طويلة قضيتها في الخبرة والتجارب: هو الصلاة. وأنا ألقي هذا القول بوصفي

طبيبا، فإن الصلاة أهم أداة عرفت إلى الآن لبث الطمأنينة في النفوس، وبث الهدوء في الاعصاب». فإذا لم تكن رجلا متدينا، فتعلم الاسترخاء بالوسائل الطبيعية.

ويقترح الدكتور فنك أن نضع وسادة تحت ركبتينا لتخفيف التوتر على عضلات الساقين، وأن نضع وسادتين تحت الذراعين لهذا السبب عينه، ثم نبدأ فنأمر الفكين، فالعينين، فالذراعين، فالساقين، على التوالي بالاسترخاء. فلا نلبث أن نستغرق في النوم دون أن ندرى سبب ذلك، ولقد جربت ذلك بنفسي، ولهذا أشهد بصحته.

ومن الوسائل المفضلة لعلاج الأرق: الإجهاد البدني بمزاولة رياضة كالسباحة، أو «التنس»، أو «الجولف»، أو الانزلاق، أو بمزاولة تمرينات رياضية أيا كانت تحس بعدها بالتعب... فإذا كنت على قدر من التعب يوجب الراحة، فثق أن الطبيعة سترغمك على النوم حتى لو كنت يقظا.. نعم، فإن المتعبين ينامون على صوت الرعد، بل على دوي القنابل، وعلى مرأى ومسمع من الخطر الذي يداهمهم. حدثني الدكتور «فوستر كينيدى» أخصائي الأعصاب الشهير: أنه رأى في خلال انسحاب الجيش الخامس الإنجليزي، جنودا نال منهم التعب كل منال، حتى سقطوا على الأرض في شبه غيبوبة، ولم يستيقظوا رغم ما بذله معهم من جهود.

إننا لم نسمع حتى الآن عن شخص «انتحر أرقا»، ولا نظننا سنسمع عن مثل هذا الشخص في المستقبل، فالأرق لا يقتل، والطبيعة ترغم كل إنسان على النوم متى أدركه التعب.

والحديث عن الانتحار يذكرني «بحالة» وصفها الطبيب النفساني الدكتور «هنري لنك» في كتابه «الانسان يكتشف من جديد»، فقد أورد الدكتور لنك في الفصل الذي عنوانه «التغلب على المخاوف والقلق» قصة مريض كان يبغي

الانتحار، وأدرك الطبيب أن الجدال معه لن يجدي، بل ربما زاد الجدال الطين بلّه، فقال للرجل: «إذ كنت معتزما الانتحار –على أية حال– فالأخلق بك أن تموت كما يموت الأبطال. أجرِ حول الحي الذي تقطنه، وواصل الجري حتى تسقط ميتا».

وفعل الرجل ما نصحه به الطبيب، لا مرة واحدة، بل جملة مرات، وفي كل مره كان يشعر بالتحسن، لا في حالته الذهنية وحسب، بل في حالته الصحية أيضا، وفي الليلة الثالثة بعد عدة محاولات من هذا القبيل، ألقى بنفسه من الإجهاد بحيث وقع في نوم عميق. وقد التحق هذا المريض بعد ذلك بأحد الأندية الرياضية، وبدأ يدخل مباريات الجري، ولم يلبث أن وجد الحياة التي افتقدها.

إذن، لكي تتفادى القلق الناشئ عن الأرق، إليك خمس قواعد:

١. إذا استعصى عليك النوم، فافعل كما كان يفعل «صمويل ارتماير»: قم إلى مكتبك، واكتب، أو اقرأ حتى يتسلل النعاس إلى عينيك.

٢. تذكر ألا أحد مطلقا مات أرقا، وإنما القلق الذي يلازم الأرق هو مبعث الضرر.

٣. جرب الصلاة قبل النوم، فإنها خير أداة لبث الأمن في النفوس، والراحة في الأعصاب.

٤. أرح جسدك، وحدث كل عضلة من عضلاتك بالاسترخاء حتى تسترخي.

٥. زاول أحد أنواع الرياضة البدنية، فإذا شعرت بالتعب فثق أنك ستنام.

ست طرق تقيك الإعياء والقلق، وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

القاعدة رقم ١:

استرخ قبل أن يدركك التعب.

القاعدة رقم ٢ :

تعلم كيف تسترخي وأنت تزاول عملك.

القاعدة رقم ٣ :

اذا كنت زوجة، فتعهدي صحتك، وجمال مظهرك بالاسترخاء في منزلك.

القاعدة رقم ٤:

اكتب هذه العادات الأربع:

(أ) اخل مكتبك مما عليه من الأوراق باستثناء ما يخص المسألة التي بين يديك.

ب) افعل الأهم فالمهم.

ج) حين تعترضك مشكلة احسمها فور ظهورها.

(د) تعود النظام والركون إلى الغير، والإشراف.

القاعدة رقم ٥ :

لتتقي القلق والأعباء أضف إلى عملك ما يزيد استمتاعك به.

القاعدة رقم ٦ :

تذكر أن أحدا لم يمت ارقا، وإنما القلق الذي يلازم الأرق هو مبعث الخطر.

الجزء الثامن

كيف تحصل على العمل الذي يهمك

الفصل التاسع والعشرون

القرار الحاسم في حياتك

(في هذا الفصل أتحدث إلى الشباب –من الجنسين– الذين لم يوفقوا إلى العمل الذي يلائمهم. فإن كنت من هذه الفئة فقد تجد في هذا الفصل عونا كبيرا.)

إذا كنت دون الثامنة عشرة من عمرك، فالأرجح أنك تقترب حثيثا من اللحظة التي يتعين عليك فيها أن تتخذ قرارين حاسمين من أخطر القرارات في حياتك.. قرارين يتوقف عليهما مجرى حياتك، وتتوقف عليهما –فوق ذلك– سعادتك، وصحتك، ونجاحك.

الأول: كيف تكسب عيشك؟

هل تصبح مزارعا، أم مهندسا، أم كيمائيا، أم كاتبا على الآلة الكاتبة، أم طبيبا، أم أستاذا في الجامعة؟.

والثاني: مَن تختارها لتكون أما (أو من تختارينه ليكون أبا) لأطفالك؟.

وحسم هاتين المشكلتين –في أغلب الأحيان– لا يعدو أن يكون ضربا من المقامرة، وفي ذلك يقول «هاري ايمرسون فوزديك»: «كل شاب ينقلب مقامرا حين يختار لنفسه عملا يرتزق منه.. إنه في هذه الحالة يقامر بحياته».

فهل من سبيل للحد من هذه المقامرة؟.

أولا: حاول ما أمكنك أن تجد عملا يلذ لك. ولقد سألت ذات مرة «دانيد جودريتش رئيس مجلس إدارة «شركة جودريتش لإطارات السيارات: ما أهم عوامل النجاح في العمل؟». فأجاب: «أن يجد المرء لذة في عمله، فإذا استمتع بعمله

فإنه يقضي الساعات المقررة للعمل دون أن يحس بمرورها، ويكون إحساسه وهو يؤدي عمله كإحساس من يلهو».

وقد كان «أديسون» نموذجا رائعا ينطبق عليه هذا القول. أديسون بائع الجرائد الذي حرم التعليم في صباه، واستطاع –برغم ذلك– أن يحدث انقلابا في تاريخ الصناعة الأمريكية. فقد قال يوما: « إنني لم أعمل يوما واحدا في حياتي، بل كنت ألهو».

ولكن كيف لك اللذة في العمل وأنت لا تدري أي أنواع العمل يلائمك ويوافق مزاجك؟ لقد حدثتنى «مسز ابناكير» التي كانت يوما مديرة المستخدمين في شركة «ديبونت» قائلة: «إن اكبر مأساة يواجهها الشباب –في رأيي– هي أن الكثيرين منهم لا يعرفون أي أنواع العمل يبتغون». وقالت «مسز كير»: أنها لاحظت تلك الظاهرة حتى في خريجي الجامعات. فقد كان الواحد منهم يقصد إليها ويقول لها: إنني أحمل «البكالوريوس» من جامعة دار تموث (أو درجة أستاذ من جامعة كورنل)، فهل لديك عمل لي؟ أنه يطلب عملا –أي عمل– دون أن يدري أي أنواع العمل هو كفء لأدائه.

ولعلك تجد شيئا من الغرابة في إدماج فصل كهذا في كتاب يعالج القلق، والحق أنه لا مجال للغرابة على الإطلاق، ومتى أدركت كم من القلق، والضجر، والإرهاق يجره علينا عمل نجد الغضاضة في مزاولته، ونفتقد فيه المتعة واللذة. واسأل من جرب، إسأل أباك، أو جارك، أو رئيسك.

فنصيحتي إلى كل شاب إذن هي: لا تقبل عملا ترى أنك «مرغم» على قبوله، ولو كان هذا على حساب رغبة والديك وأسرتك. لا تقبل عملا مالم تشعر في قرارتك أنك ميال إليه. ولا بأس مع هذا أن تقدر مشورتهما حق قدرها، فهما قد عاشا ضعف ما عشت أو أكثر، واجتمع لهما من الحكمة مالا تهيئه لك إلا التجارب الطويلة، ولكن اعلم أن القرار الحاسم آخر الأمر بين يديك أنت. فأنت

هو الشخص الذي سوف يهبه العمل السعادة، أو يرديه في هوة الشتاء.

وأحب بعد هذا أن أقترح عليك الاقتراحات الآتية -وبعضها ليس مجرد اقتراحات بل إنذارات- كي تستعين بها على اختيار العمل الملائم:

١ . تستطيع أن تلجأ إلى ما يسمى بالإرشاد المهني.

Vocational Gmidance

ولا أجزم بأن هذا الإلتجاء سيفيدك، فالأمر كله متوقف على الشخص الذي تسأله النصح ومدى كفايته. فضلا عن أن هذا الإرشاد المهني لم يبلغ أشده بعد، وإن كان ينتظر له مستقبل باهر. فإذا شئت الالتجاء إليه، فابحث عن أقرب مركز للإرشاد المهني وأقصد إليه على أنك ينبغي أن تعلم سلفا أن كل ما سوف تحصل عليه هو مجرد «اقتراحات»، أما اتخاذ القرار الحاسم فمن شأنك وحدك.

٢ . امتنع عن الوظائف والأعمال التي غصت بالعاملين حتى فاضت.

إن هناك آلاف الطرق المختلفة للحصول على الرزق، ولكن أتدري ما الذي يحدث غالبا؟ خذ طلبة جامعة واحدة مثلا، لقد اختار ثلثا هؤلاء الطلبة خمس وظائف وحسب.. خمس وظائف من عشرين ألف وظيفة عرضت عليهم للاختيار، وفعلت أربعة أخماس الطالبات بالجامعة الشيء نفسه. فلا عجب إذن أن قليلا من الأعمال والوظائف تغص بالعاملين فيها.

ولا عجب أن يتكاثر القلق وتتفشي الأمراض النفسية، في طائفة ذوي «الياقات البيضاء»[1]، فحاذر أن تدلي بدلوك في الميادين الخاصة بمرتاديها: كالمحاماة، والصحافة، والإذاعة، والسينما.

---

(1) ذوي «الياقات البيضاء»: (White Collar) تعبير أمريكي يطلق على أولئك الذين يزاولون عملاً رتيبا لا يختلف يوما عن يوم، ويتطلب منهم الجلوس إلى مكاتبهم زمنا معينا كل يوم.

٣. تجنب الأعمال التي ترى أن فرص النجاح فيها ضئيلة، وانفق الأسابيع بل الأشهر، إذا لزم الأمر في التحري والاستعلام، ودراسة كل ما يتعلق بإحدى الوظائف قبل أن تكرس لها حياتك.

تستطيع مثلا: أن تقابل بعض الرجال الذين أنفقوا في تلك الوظيفة عشرين أو أربعين عاما من أعمارهم، فقد يكون لهذه المقابلات أثر عميق في تكوين مستقبلك. وكيف يتسنى لك أن تتم هذه المقابلات؟ سأضرب لك مثلا: افترض أنك تفكر في أن تصبح مهندسا معماريا، فقبل أن تتخذ قرارك الحاسم عليك أن تنفق أسبوعين في مقابلة المهندسين المعماريين في بلدتك والبلدان المجاورة. وفي استطاعتك أن تقصد إليهم في مكاتبهم بعد أن تضرب لهم موعدا فاكتب لهم شيئا كهذا: «أكون شاكرا لو تفضلتم بإسداء يد لن أنساها لكم. إنني أطلب النصح، فأنا شاب في الثامنة عشر، وأفكر جيدا في أن أدرس لكي أصبح مهندس معماريا، وأود قبل أن أتخذ قرارا حاسما أن أسألكم النصح، فإذا كان العمل يملأ كل وقتكم في المكتب، فإنني أكون جد شاكر لو أوليتموني شرف مقابلتكم في البيت، وهذه هي الأسئلة التي أرجو أن تجيبوني عليها:

أ- لو أنك تبدأ حياتك من جديد. أكنت تشتغل مهندسا معماريا مرة اخرى؟.

ب- هل مهنة الهندسة المعمارية مكتظة بالعاملين فيها؟.

ج- لو أنني درست الهندسة المعمارية، أترى يصعب علي أن أجد عملا؟.

د- إذا كنت ذا مقدرة متوسطة، فكم ترى يكون دخلي في السنوات الخمس الأولى من اشتغالي؟.

هـ– هل من مميزات، وهل من عيوب في مهنة الهندسة؟.

– لو أنني كنت ولدك، أكنت تختار لي أن أكون مهندسا معماريا؟

فإذا كنت خجولا، ورددت في مقابلة «شخصية شهيرة» فإليك اقتراحين يساعدان على إتمام هذه المهمة:

الأول: اصطحب معك شابا من سنك. فسوف يشجع أحدكم الآخر على مواجهة الموقف، فإذا لم تجد صاحبا من سنك، فاطلب إلى والدك أن يصحبك.

الثاني: تذكر أنك بسؤالك رجلا عظيما النصيحة. أنك تعترف ضمنا بقيمته وقدره، والأرجح أنه سيتولاه الزهو حين تسأله النصح، واذكر كذلك أن الرجال يحبون دائما أن يوجهوا النصح إلى الشبان والأحداث.

فإذا ترددت في كتابة خطاب تضرب فيه موعدا لرجل فاقصد إلى مكتبه في غير موعد، وقل له أنك تكون شاكرا لو تفضل وأسدى لك نصيحة سوف تذكرها دائما.

وافترض أنك اتصلت بخمسة من المهندسين، فألقيتهم جميعا في شاغل عن مقابلتك (وهو أمر بعيد الاحتمال) فاتصل بخمسة غيرهم، فلن تعدم واحدا منهم يرضى بمقابلتك، واذكر دائما أنك تتخذ أحد قرارين حاسمين في حياتك، فاعط نفسك ما شئت من الوقت لتقصي الحقائق قبل أن تتخذ القرار الفاصل، وقبل أن يتولاك الندم حيث لا ينفع الندم.

فكل شخص عادي يسعه أن ينجح في جملة أعمال، وكل شخص عادي يمكن ان يخفق في كثير من الأعمال، فهناك أنا.

فإنني أعتقد أن في وسع ى إدراك النجاح، وإدراك المتعة في العمل أيضا لو أنني زاولت الأعمال الآتية: الزراعة، الطب، الإعلان، تحرير صحيفة إقليمية، التعليم. كما أعتقد ، من ناحية أخرى أنني كنت أقضي العمر تعسا، شقيا، فاشلا لو

زاولت هذه الأعمال: إمساك الدفاتر، الهندسة، إدارة فندق أو مصنع، الهندسة المعمارية، فضلا عن جميع الأعمال الآلية، ومئات أخرى من أوجه النشاط الأخرى.

الجزء التاسع

كيف تزيل متاعبك المالية

الفصل الثلاثون

٪٧٠ من القلق تسببها المتاعب المالية

لو أنني أعرف كيف أحل لكل فرد مشكلته المالية لما كتبت هذا الكتاب، ولكان الأرجح أن يكون مكاني في البيت الأبيض إلى جوار رئيس الجمهورية مباشرة. ولكن شيئا واحدا يمكنني أن أفعله: ذلك أني أستطيع أن أحيلك إلى مراجع موثوق بها في هذا الموضوع، أقدم إليك جملة اقتراحات عملية.

فقد جاء في إحصائية نشرتها مجلة «ليديز هوم» اليومية: أن «سبعين في المائة من القلق الذي نعانيه مرجعه إلى المال».

كما جاء في تلك الإحصائية أن معظم الناس يعتقدون أن متاعبهم تنتهي متى ازداد دخلهم بمقدار عشرة في المائة.. وقد يصدق هذا في كثير من الأحيان، ولكنه في أكثر الأحيان لا يصدق.

مثال ذلك: أنني استطلعت رأى إحصائية في الميزانيات: هي «مسز الزي ستابلتون» اشتغلت سنوات طويلة مستشارة مالية لعملاء ومستخدمي متجر «وانامیکر بنيويورك»، وأمضت فوق هذا سنوات أخرى مستشارة مالية خاصة. تعيين القاصدين إليها على حل معضلاتهم المالية، فقالت لي: (إن ازدياد الدخل لا يحل المشكلات المالية، فقد رأيت أن ازدياد الدخل –في كثير من الأحيان– يقابله ازدياد في الانفاق، وإزدياد في المتاعب. أما السبب الحقيقي الذي يشكو منه القلقون على ضآلة مواردهم، فهو أنهم لا يعرفون كيف ينفقون ما يحصلون عليه من المال».

وسوف يقول كثير من القراء: "كم أتمنى لو كان هذا الحكيم «كارنيجي» في

مكاني، لأري كيف يسدد «الفواتير» المتأخرة، والديون التي لم توف بهذا المرتب الضئيل الذي أتقاضاه؟" ولقد كنت أشتغل في إحدى مزارع ميسوري عشر ساعات في اليوم، وكنت أتقاضى على هذا العمل الشاق.. كم تظن؟ دولارا؟ خمسين سنتا؟ كلا. بل خمسة سنتات (أي نحو قرشين)، وأنا أتصور كيف يقضي المرء عشرين عاما من حياته في بيت بلا حمام، ولا ماء جارٍ. وأتخيل كيف ينام في حجرات درجة حرارتها خمسين تحت الصفر، وأعرف كيف يسير المرء أميالا ليوفر أجر «الأوتوبيس» على ضآلته، وأعلم كيف يدخل مطعما ويطلب أرخص صنف من الطعام، ثم يذهب إلى بيته ويضع سراويله بين «مراتب» السرير لأنه لا يملك أجر الكواء. أعرف كل هذا واتصوره لأنني قاسيته. ولكني حتى في تلك الأيام العصيبة وسعني أن أوفر بضعة دراهم من دخلي المتواضع. فقد علمني ما مر بي من تجارب: أن الوسيلة المثلى لتجنب الديون، والمتاعب المالية هي وضع برنامج ننفق المال بمقتضاه.

اعتبر نفسك مديرا مسئولا عن عملك في كل آن ومكان تنفق فيه من مالك الخاص.

ولكن.. أي القواعد تلتزم في شئون المالية؟ وكيف تنظم ميزانيتك؟ إليك إحدى عشرة قاعدة:

١- دوِّن أوجه الأنفاق جميعها :

حين شرع الأديب الانجليزي «أرنولد بنيت» يمارس عمله في لندن ككاتب روائي –منذ خمسين عاما– كان يحتفظ بسجل يضمنه كل ما أنفقه، والأوجه التي انفق فيها. أتراه كان يعجب أين ذهبت نقوده؟ كلا. بل كان يعلم أين ذهبت، وقد راقت له تلك الفكرة، حتى أنه دأب على الاحتفاظ بمثل هذا السجل بعد أن غدا كاتبا ذائع الصيت، وثريا أمثل، وابتاع «يختًا» لنزهاته الخاصة. وكان «جون روكفلر» (الأب) يحتفظ بدوره بدفتر يدون فيه نفقاته الخاصة، فإذا أوى إلى

مخدعه حسب على التحديد كم أنفق، وفي أي الوجوه أنفقه.

فالأجدر بك أن تحتفظ بدفتر تسجل فيه نفقاتك وأوجه إنفاقها. تقول: إلى آخر حياتنا؟ كلا، ليس من المحتم، فإن خبراء الميزانيات ينصحون بالاحتفاظ بمثل هذا السجل مدة شهرين على الأقل، أو ثلاثة إن استطعنا، فمثل هذا السجل الشامل الدقيق، إنما يطلعنا على الأوجه التي ننفق فيها مالنا، وعلى أساسه يمكننا أن نقيم ميزانيتنا.

تقول إنك تعلم في أي الوجوه تنفق مالك؟ حسنا. قد يكون الأمر كذلك، ولكنك لست إلا واحدا في كل ألف. لقد حدثتني مسز ستابلتون بقولها أن القاصدين إليها كثيرا ما يجهدون أفكارهم في محاولة تذكر الأوجه التي ينفقون فيها أموالهم. فإذا دونت هذه الأوجه التي يذكرونها على ورقة ثم أطلعتهم عليها، هتفوا مدهوشين: «أهذه هي الوجوه التي ننفق فيها مالنا؟» ولا يصدقون.

٢ - إجعل لنفسك ميزانية تتضمن كل احتياجاتك:

حدثتني «مسز ستابلتون» بقولها: إنك قد ترى عائلتين تعيشان جنبا إلى جنب، وفي بيتين متشابهين، ولهما من الأطفال عدد متماثل، وإيرادهما واحد لا يختلف، ومع ذلك فإن احتياجات الواحدة منها تختلف اختلافا جوهريا عن احتياجات الأخرى. لماذا؟ لأن الناس مختلفون أصلا، ومن ثم ينبغي أن تكون الميزانية «شخصية» تلائم صاحبها دون سواه.

وليس المقصود من وراء الميزانية أن تحرم من متع الحياة، وتروض نفسك على نبذها. كلا، بل الميزانية هي أفضل ما يحيطك بسياج من الاستقرار المالي الذي يتوقف عليه في كثير من الأحيان الاستقرار النفسي.

ولكن كيف تنسق ميزانيتك؟ أو وقبل كل شيء احص نفقاتك، وأعرف أوجه الإنفاق. فإذا عجزت عن الملاءمة بين «الدخل»، و «المنصرف» فاسأل غيرك

النصيحة.

٣- تحر الحكمة في الإنفاق:

وأعني بهذا أن تتعلم كيف تحصل على أفضل ما يمكن بأقل ما يمكن من المال. وأعلم أن للشركات الكبرى خبراء مختصين في فن «الشراء» يبتاعون لشركاتهم أفضل ما يمكن من البضائع لقاء المال المخصص للشراء. وأنت بوصفك مديرا لأعمالك لماذا لا تتبع خطاهم؟.

٤- لا تصدع رأسك في التفكير في دخلك:

قالت لي «مسز ستابلتون» أنها لا تخشى شيئا بقدر ما تخشى أن يطلب إليها تنسيق ميزانية أسرة دخلها السنوي خمسة آلاف دولار. ولما استفسرتها السبب، قالت: «إن دخلا قدره خمسة آلاف دولار لهو الأمل الذي يداعب معظم الأسرات. وقد تسير هذه الأسر سنوات طويلة متحرية الحكمة، والاتزان في الانفاق، حتى إذا بلغ دخلها خمسة آلاف دولار سنويا ظنت أنها وصلت إلى شاطئ الأمان، حيث لا مبرر لحكمة أو اتزان. فتراها تبتاع لنفسها بيتا وسيارة، وتجدد الأثاث، وتقتني الثياب، ولكنها لا تلبث أن تنقلب شقية تعسة حين تدرك أنها عولت أكثر مما ينبغي على ازدياد الدخل».

وهذا مما يتفق مع الطبيعة البشرية، فكلنا يبغى أن يزيد حظه من الاستمتاع بالحياة، ولكن أيهما ، بالله أكثر اجتلابا للسعادة: العيش في حدود ميزانية معلومة؟ أم توالي الرسائل علينا كل يوم بالبريد يطالبنا فيها الدائنون بما لهم في أعناقنا من ديون؟.

٥- اجعل لنفسك رصيدا ينفعك وقت الشدة:

إذا اعترضك طارئ وألفيت نفسك مضطرا إلى الاستدانة لمواجهته، فإن عقود

شركات التأمين، والسندات المالية، وأسهم شركات الإدخار.. كل هذه بمثابة مال بين يديك.. ولكن تأكد أولا وقبل أن تبتاع شيئا من هذه السندات أن من الممكن الاقتراض في مقابلها وقت الشدة.

وهب أنك لا تملك «بوليصة تأمين»، ولا أسهم، ولا سندات، ولكنك تملك بيتا، أو سيارة، أو ما شبههما من الممتلكات، فإلى من تذهب للاقتراض؟ إلى المصرف بالطبع.

ثم هب، أنك لا تملك ما تقترض في مقابله، اللهم إلا أجرك أو راتبك، فماذا تفعل؟ هناك جمعيات متخصصة في الاقتراض مقابل ضامن، أو مقابل مرتبك أو أجرك، ولما كانت هذه الجمعيات في الواقع تخاطر بأموالها مقابل ضمان غير كافٍ، فإنها تتقاضى ربحا أكبر من الربح القانوني الذي يتقاضاه المصرف، وقد تزيد هذه الأرباح إذا توانيت في السداد، ومن ثم تحقق قبل الاستدانة أنك ستسارع بالسداد.

٦- أمّن نفسك ضد المرض، والحريق، والطوارئ:

إن التأمين ضد كافة أنواع الحوادث أمر ميسور لكل راغب، لقاء أقساط زهيدة نسبيا. ولست أقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد كافة الحوادث: إبتداء من زلة قدمك في أرض الحمام، إلى إصابتك بالحصبة. كلا، وإنما اقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد الحوادث الجليلة التي تعلم أنها تكلفك فوق طاقتك، وبالتالي تقتضيك كثيرا من القلق والمتاعب.

٧- اشترط ألا ينفع مبلغ التأمين إلى أرملتك نقدا:

إذا شئت أن تؤمن على حياتك بقصد تأمين حياة أسرتك بعد موتك، فلا تنص على تسليم مبلغ التأمين جملة واحدة إلى أسرتك بعد الوفاة. وقد ضربت «مسز ماريون ايبر» –رئيسة «قسم المرأة» بمعهد التأمين على الحياة بنيويورك– مثل

بأرملة سلمت ولدها عشرين ألف دولار هي قيمة تأمين زوجها على حياته، ليبدأ بها مصنعا لقطع الغيار الخاصة بالسيارات، ولكن المشروع حاقت به الخيبة، فكانت النتيجة أن شردت الأرملة، وما زالت مشردة إلى الآن... وضربت مثل أرملة أخرى أقنعها أحد السماسرة بشراء طائفة من السندات بعد أن أكد لها أن سعرها سيتضاعف في أمد قصير. فاضطرت الأرملة بعد ثلاث سنوات أن تبيع السندات بأقل من عشر المبلغ الذي اشترتها به.

فإذا كنت جادا حقا في حماية أرملتك وأولادك بعد موتك، فلماذا لا تفعل مثلما فعل «ج مورجان» وهو واحد من أكثر الاقتصاديين الذين عرفهم العالم حكمة؟ فقد أوصى بثروته لستة عشر شخصا، منهم اثنتا عشرة سيدة، فهل تراه أوصى للسيدات بمال نقدي؟ كلا، بل أوصى لهن بسندات وأسهم مضمونة تؤتي لهن دخلا ثابتا مكفولاً.

٨- علم أبناءك كيف يكونون مسئولين عن المال:

لن أنسى ما حييت مقالا قرأته في مجلة «يور لايف» الكاتبة تدعى: «ستيلا وستون نثل». فقد وصفت في ذلك المقال كيف كانت تعلم ابنتها الصغيرة أن تكون مسئولة عما تملك من مال، فجاءت «بدفتر شيكات» من المصرف الذي تعامله، وأعطته لابنتها التي لا تزيد سنها على تسعة أعوام، وكانت الطفلة إذا تسلمت «إيرادها» الشهري «أودعته» لدى أمها باعتبارها المصرف، ثم إذا احتاجت إلى شيء في خلال الأسبوع ، كانت تحرر «شيكا» بالمبلغ الذي تريده، ولا تفتأ بين الحين والحين تراجع «رصيدها» في «المصرف» لتطمئن على كفايته. ولم تستخلص الطفلة من هذه العملية مجرد المتعة وحسب، وإنها تعلمت أيضا كيف تحافظ على مالها، وكيف تكون مسئولة عنه.

٩- تستطيعين يا سيدتي أن تستخرجي المال من موقعك:

وإذا فرغتِ (يا سيدتي) من عمل الميزانية، ورأيت أن «إيرادك» لا يمكن ملاءمته مع نفقاتك، فعليك أن تختاري أحد أمرين: إما أن تمتثلي للقلق، والهم، والشكوك... وأما أن تشرعي في اكتساب المزيد من المال لإضافته إلى دخلك. وكيف؟ سأدع مسز «نيللي سبير» تتحدث عما فعلته. ففي عام ١٩٣٢م ألفَت «مسز سبير» نفسها تعيش وحدها بلا معين، في شقة ذات ثلاث غرف بعد أن توفي زوجها، وتزوج كلا ولديها. وفي ذات يوم كانت تتناول بعض المرطبات في حانوت للحلوى، فرأت إلى جانب المرطبات بعض الفطائر التي ينقصها الإتقان، فسألت صاحب الدكان: هل لديه مانع من أن تزوده ببعض الفطائر المتقنة؟، فطلب الرجل إليها فطيرتين بمثابة «عينة». قالت «مسز سبير»: وبرغم أنني طاهية ماهرة إلا أننا كنا نستخدم على الدوام طاهية، ولا يزيد عدد ما طهوته من الفطائر في حياتي على اثنتي عشرة فطيرة، فلما طلب إلي الرجل أن أصنع له فطيرتين، لجأت إلى جارة لي، وطلبت إليها أن تصف لي كيف تعمل الفطائر، ثم صنعت للرجل الفطيرتين بعد أن بذلت جهدي في إتقانهما، وأعجب الرجل –أو أعجب زبائنه– بهما، وفي اليوم التالي كنت أعد له خمس فطائر جديدة، وما انقضى عامان حتى كنت أعد خمسة آلاف فطيرة في العام، أصنعها كلها بيدي، وفوق موقدي، وكنت أربح من وراء هذا العمل ألف دولار في العام. ثم تزايدت الطلبات على «مسز سبير» فاضطرت أن تفتح محلا خاصا. استخدمت فيه فتاتين يعاونانها على صنع الفطائر، وحين سألت «مسز سبير»: هل تعتقد أن غيرها من النساء يسعهن أن يفعلن مثلما فعلت فوق مواقدهن، ودون أن يتكلفن شيئا؟. قالت بالتأكيد يستطعن.

والهدف الذي أسعى إليه من سرد هذه القصة هو أن «مسز سبير» هذه، بدلا من أن تمتثل للقلق على مشكلاتها المالية، أقدمت على أمر إيجابى جنبها القلق، ومدها بالمال في آن واحد.

والآن تلفتي حواليك، فسوف تجدين ميادين كثيرة تستطيعين اقتحامها دون أن تتكلفي شيئا. فإذا وسعك أن تدربي نفسك على الطهو الجيد، فإن في استطاعتك أن تنشئ مدرسة للطهو للفتيات في مطبخ بيتك.

١٠ - لا تقامر:

لا يثير عجبي شيء بقدر ما يثيره أولئك الذين يأملون في جني المال من وراء المقامرة على خيول السباق، أو بورق اللعب، أو بآلات المقامرة الأخرى. أعرف رجلا يكسب عيشه من إدارة ناد للمقامرة، ولكني ما عهدته إلا مزدريا لأولئك الحمقى الواهمين الذين بلغت بهم الغفلة إلى حد الاقتناع بالمكان وجني المال من وراء المقامرة.

ولقد حدثني رجل شهير من سماسرة المراهنات على سباق الخيل بأنه برغم وقوفه على دخائل سباق الخيل وأسراره، لم يستطيع قط أن يجني مالا من وراء المراهنة، ومع هذا فمما يدعو إلى الدهشة والأسف معا أن مجموع ما ينفقه المراهنون على سباق الخيل يبلغ ستة ملايين من الدولارات سنويا.

١١ - إذا لم نستطع أن نحل مشكلاتنا المالية فالأفضل ألا نقتل أنفسنا حسرة على ما ليس منه بد:

إذا لم تكن ثمة وسيلة لتحسين أحوالنا المالية، فلا أقل من أن نعدل اتجاهنا الذهني، ونظرتنا إلى المشكلة. دعنا نذكر أن كثيرين غيرنا يرزحون تحت أعباء مالية متنوعة، فقد يسوءنا أننا لسنا في مستوى زيد من الناس، ولكن «زيدا» قد تكون له متاعبه، وهمومه لأنه لم يبلغ مبلغ «عبيد» من الناس، و «عبيد» في آخر الأمر، غير راضٍ بدوره، بل يطلب المزيد.

وكثيرا من المشاهير الذين عرفهم تاريخ أمريكا، كانت لهم همومهم ومتاعبهم المالية، فقد استدان لنكولن، واستدان من بعده واشنجتون، لينفقا على حملاتهما

الانتخابية. فإذا لم يسعنا أن نحصل على كل ما نبغي أو نريد، فلا ينبغي أن نسمم حياتنا، ونعكر مزاجنا من فرط القلق والهم. دعنا نواجه الأمر بحكمة الفلاسفة. قال «سينيكا» أحد فلاسفة الرومان العظام: «إذا بدا لك كل ما لديك قليلا، فاعلم أنك لو امتلكت الدنيا لقلت أن ما لديك قليل».

وتذكر هذا: لو أنك امتلكت الولايات المتحدة الأمريكية بأجمعها، لما وسعك إلا أن تتناول ثلاث وجبات في اليوم، وإلا أن تنام في فراش واحد في وقت واحد.

قصص واقعية يروي أبطالها كيف قهروا القلق.

هاجمتني المصائب مجتمعة

"س . أ. بلاكورد

مدير مدرسة «بلاكورد ودينيز للأعمال» بمدينة أوكلاهوما

في صيف عام ١٩٤٣م، خيل إلي أن نصف القلق الموزع على البشر جميعا قد حط على كاهلي. وكنت قد أمضيت من عمري أكثر من أربعين سنة في حياة طبيعية لا تعتريها المنغصات أو المشكلات، اللهم إلا مالا ينحو منه زوج، وأب، ورجل أعمال مثلي. وكنت قد تعودت مجابهة كل ما يتصدى لي من المشكلات في سهولة ويسر، ثم انقضت على رأسي فجاءة ست مشكلات كبرى تجر بعضها بعضا. وهذه هي المشكلات الست:

١. أوشكت المدرسة التي أملكها على الإفلاس، إذ انفض عنها طلابها ليلتحقوا بالجيش، وهجرتها معظم طالباتها قبل إتمام دراستهن ليلتحقن بالوظائف الإدارية في هيئات الجيش المختلفة بأجور مغرية.

٢. انخرط ابني الأكبر في صفوف الجيش، فحاق بي من القلق ما يعرفه كل أب له ابن، أو أبناء في صفوف الجيش.

٣. شرعت بلدية «أوكلاهوما» في إخلاء مساحة كبيرة من الأرض من المساكن القائمة عليها لتحيلها إلى مطار. وكان مسكني –الذي ورثته عن أبي– يدخل في نطاق هذه المساحة. وكنت أعرف أنني لن أعوض عنه إلا بمقدار عشر قيمته الحقيقية، فضلا عن أنني سأفقد منزلي في الوقت الذي اشتدت فيه

أزمة المساكن، وأنا رب عائلة مكونة من ستة أشخاص.

٤. جفت البئر القائمة وسط مزرعتي والتي تمدنا بمياه الشرب بعد أن حفرت بالقرب من بيتي ترعة لتصريف مياه الري. وكان حفر بئر أخرى معناه تبديد خمسمائة دولار هباء، نظرا لأن المزرعة عرضة لاستيلاء السلطات عليها في أي وقت لإنشاء المطار، ومن ثم لبثت أنقل ماء الشرب إلى بيتي في صفائح مدى شهرين، وخشيت أن تستمر الحال على هذا المنوال حتى نهاية الحرب.

٥. كنت أقطن على بعد خمسة أميال من المدرسة التي أديرها، ولم يكن في وسعي، نظرا للقيود المفروضة على إطارات السيارات أن أجدد إطارات السيارتي، ومن ثم ركبني القلق خوفا من أن أضطر إلى الانقطاع عن عملي إذا انفجر أحد إطارات سيارتي القديمة.

٦. تخرجت كبرى بناتي في المدرسة الثانوية قبل الموعد المحدد... وكانت تطمع في الذهاب إلى الجامعة. ولكني لم أكن أمتلك ما أنفق منه على تعليمها العالي، وتوقعت أن يدركها الهم إن أنا صارحتها بهذه الحقيقة.

وفي ذات مساء، بينما أنا في مكتبي أستعيد قلقي وهمومي، قررت أن أدون مشكلاتي جميعا؛ إذ خطر لي أن أحدا لم يسبق له أن عانى أكثر مما أعاني، ولم يكن من عادتي أن أبالي بالمشكلات التي أرى إلى حلها سبيلا، ولكن خيل إلي أن مشكلاتي الحاضرة دون حلها خرق القتاد. ومن ثم رحت أدون هذه المشكلات التي أسلفتها، ثم نسيت بمرور الزمن أنني دونتها. وانقضى على ذلك ثمانية عشر شهرا، ثم في ذات يوم بينما أنا أقلب أوراقي عثرت على قائمة المشكلات الست التي هددت صحتي يوما بالبوار.. فقرأتها في كثير من الشغف والاهتمام؛ ذلك لأن شيئا منها لم يتحقق قط... وإليك ما حدث.

١. رأيت أن القلق الذي انتابني خشية إفلاس المدرسة لا محل له ولا داع، فقد عمدت الحكومة إلى مد مدارس الأعمال بإعانات كبيرة لتدريب جرحى

الحرب، ومشوهيها على مختلف الأعمال، وما لبثت مدرستي أن ضاقت على رحبها بالطلبة.

٢. كما وجدت أنه ليس ثمة ما يدعو إلى القلق على نجلي الملتحق بالجيش، فقد كان في طريق عودته إلي سالما.

٣. ورأيت أن الخوف من ضياع مزرعتي في سبيل إنشاء مطار لم يعد هناك ما يبرره؛ إذ انبثق البترول على بعد ميل واحد منها، ومن ثم صرف النظر عن الاستيلاء على هذه الأرض.

٤. ورأيت أيضا أنه لا محل للقلق على البئر التي جف ماؤها في أرضي، فما أن علمت أن السلطات لن تستولي على أرضي حتى بادرت إلى حفر بئر أخرى.

٥. وكذلك وجدت أن خشيتي من انفجار إطارات سيارتي كلها، أو أحدها لم يعد ما يبرره إذا أنا أحكمت قيادة سيارتي. فبوسع إطاراتها أن تبقى سليمة من كل سوء.

٦. كما رأيت أن إشفاقي من مواجهة ابنتي بعجزي عن إتمام تعليمها لم يعد ما يدعو إليه، فقبل موعد دخول المدارس بستين يوما أسند إلى عمل إضافي، وبهذا تهيأ لي المال اللازم للإنفاق على تعليم ابنتي.. وكثيرا ما سمعت الناس يقولون: أن تسعة وتسعين في المائة مما تشفق منه، ويتولانا القلق بسببه لا يحدث إطلاقا، ولكن لم أكن أعير هذا القول إعتبارا حتى لمسته بنفسي.

وإني اليوم لشاكر لهذه التجربة التي مرت بي أجزل الشكر، فقد علمتني درسا لا أنساه.. علمتني عدم الإشفاق من شيء لا سيطرة لنا عليه، وقد لا يحدث إطلاقا.

تذكر اأن اليوم هو «الأمس» الذي أشفقت من مواجهته، واسال نفسك على الدوام: **كيف أعلم أن ما أشفق منه سوف يحدث؟**

أستطيع أن أتحول الى رجل سعيد

روجر بأبسوق

الاقتصادي الشهير

حين أنظر فأجد نفسي في غمرة من الإنقباض، وخضم من المنغصات، أستطيع أن أقصي القلق عن نفسي، وأن أتحول في ساعة واحدة إلى رجل متفائل سعيد. وإليك الطريقة التي اتبعها:

أدلف إلى مكتبي، وأغمض عيني، ثم أقصد هكذا إلى أرفف معينة لا تحمل إلا كتب التاريخ، وأنتقى منها –وأنا مغمض العينين– كتابا لا أدري أهو «غزو المكسيك» لمؤلفه «برسكوت»، أم حياة القياصرة الاثنا عشر لمؤلفة «سوتوثيوس». ثم أفتح الكتاب الذي التقطه وأنا مغمض العينين أيضا، حيثما اتفق.. وهنالك أفتح عيني وأقرأ مدى ساعة. وكلما أوغلت في القراءة ازداد إحساسى بأن العالم منذ خلقه ما فتئ يرزخ تحت الكارثة تتلوها الكارثة، وما برحت المدنية منذ قيامها تتلظى بالمحنة بعد المحنة، فإن صحف التاريخ ملأى بكل ما تقشعر لها الأبدان من الأهوال، ولا تكاد تخلو صفحة من ذكر الحرب، أو مجاعة، أو وباء، أو ضر ينزله الإنسان بأخيه الإنسان. فما أن أنتهي من المطالعة حتى أحس أن الظروف المحيطة بي مهما تكن سيئة في رأيي، سوداء حالكة في نظري، فهي على التحقيق أفضل مما لقيه العالم في عصوره الغابرة، وحقبه السالفة. وهناك يسعني أن أجابه مشكلاتي التافهة وجها لوجه.

هذه طريقة كان ينبغي أن يفرد لها فصل بذاته. اقرأ التاريخ، وانظر أي المشكلات كان يرزح تحتها العالم منذ عشرة آلاف سنة، وقس مشكلاتك «التافهة» ألمها بمقياس الخلود.

كيف تخلصت من مركب النقص

المستر توماس

عضو مجلس الشيوخ الأمريكي عن ولاية أوكلاهوما

حينما كنت في الخامسة عشرة من عمري، وكانت تتنازعني المخاوف، والقلق، والخجل، فقد كنت منذ حداثتي طويلا مفرط الطول، ونحيفا غاية النحافة، وبرغم ارتفاع قامتي، كنت ضعيفا واهنا.

وكنت خلقيا بأن أمني في حياتي بإخفاق ذريع، لو أنني امتثلت لما اجتاحني من قلق وخوف، فقد كنت لا أفتأ في كل يوم من أيام الأسبوع، بل في كل ساعة من ساعات اليوم، أجتر همي على طولي، ونحافتي، وضعفي، وعرفت والدتي ما يدور بخلدي –وكانت مدرسة في إحدى المدارس– فقالت لي يوما: «يا بني عليك أن تستزيد من العلم والمعرفة، وعليك أن تجاهد لكسب عيشك، أما طولك، وضعف بنيتك، ونحافتك، فلا سبيل إلى تلافيها، وستظل هكذا على الدوام فتقبلها على علاتها، وأنسها».

ولما كان والديّ من الفقر بحيث عجزا عن إرسالي إلى الجامعة، فقد تحتم علي أن أشق بنفسي طريقي إلى التعليم العالي، فعمدت إلى اصطياد طائفة من حيوان «النمس» في الشتاء، وبعتها في الربيع لقاء أربعة دولارات، وابتعت بهذه الدولارات الأربعة خنزيرين صغيرين مازلت أتعهدهما بالغذاء والرعاية حتى سمنا، فبعتهما في الشتاء التالي بمبلغ أربعين دولارا. ووسعني بهذا المبلغ أن ألتحق بالقسم الداخلي بكلية «سنترال نورمال» الواقعة في «دانفيل» بولاية «أنديانا». وكنت أرتدي في الكلية قميصا بني اللون صنعته لي والدتي (ولا شك أنها اختارت اللون البني حتى لا يظهر فيه ما يقع عليه من غبار)، وبدلة كانت فيما مضى ملكا

لوالدي، فلم تكن البدلة تنسجم علي، ولا كان حذاء أبي العتيق يناسب قدمي، بل كان يوشك في كل خطوة أخطوها أن يطير في الهواء، وعاقني حيائي وإحساسي بفوضى هندامي عن الاختلاط بالطلبة، فكنت أمكثت في غرفتي وأكب على الاستذكار. ولعل أقوى الرغبات جميعا التي راودتني في ذلك الحين هي رغبتي في شراء ثياب تنسجم على جسمي.. ثياب لا أخجل من الظهور بها أمام أقراني.

وبعد ذلك بقليل وقعت لي أربعة حوادث ساعدتني على القلق، ومركب النقص، ومدني أحدها بالأمل وزودني بالثقة، وبدل حياتي تبديلا. وإليك وصف هذه الحوادث الأربعة:

أولا- عقب مضي ثمانية أسابيع على التحاقي بالكلية، أديت امتحانا كان من نتيجته أن حصلت على شهادة تخولني حق التدريب في المدارس الريفية العامة.

ثانيا- تعاقدت معي مدرسة ريفية في قرية «هابي هولو» على التدريس فيها لقاء مرتب قدره دولاران في اليوم. فبث في هذا الحادث إحساسا بأن هناك من يثق بي ويعتمد علي.

ثالثا- بمجرد أن حصلت على أول مرتب ابتعت ثيابا جديدة أنيقة. ولو أن أحدا اليوم نقدني مليون دولار لما أثار فيّ ذلك مثل الفرحة التي تملكتني حين ارتديت أول بذلة جديدة رغم أنها لم تكلفني سوى بضعة دولارات.

رابعا- حدثت نقطة التحول الحقيقية في حياتي في قاعة بلدية «برتنام» بولاية انديانا. فقد حضتني أمي على أن أتقدم إلى مسابقة في الخطابة العامة تجرى في قاعة البلدية. وهالتني هذه الفكرة وروعتني، فلم تكن لي الشجاعة على مخاطبة شخص واحد فضلا عن حشد من الناس. ولكن إيمان أمي بي لم يكن يعرف حدودا، فشجعتني ثقتها بي على التقدم إلى المسابقة، وتخيرت موضوعا لخطبتي لعله آخر موضوع تؤهلني معلوماتى الخوض فيه وهو: «الفنون الجميلة والحرة في أمريكا». والحق أقول أنني حين عكفت على إعداد الخطبة لم أكن أعرف ما هي

«الفنون الحرة».

ولكن هذا لم يهمني كثيرا؛ لثقتي من أن أكثر المستمعين لايعرفونها مثلي. وحفظت خطبتي المنمقة عن ظهر قلب، وألقيتها على سبيل التجربة عشرات المرات، على الأشجار والأبقار. كنت معتزما أن أكون عند حسن ظن أمي، وأن أودع خطابي فيضا من العاطفة، وأنفخ فيه روحا قوية. ولا أطيل القول، فقد ربحت الجائزة الأولى، ولقد ذهلت لما حدث، فقد تعالى هتاف القوم حتى أولئك الذين سبق لهم أن هزئوا بي وسخروا مني، ربتوا على ظهري وقالوا: «لقد كنا على ثقة من فوزك يا (ألمر)». وأحاطتني أمي بذراعيها، وانهمرت دموع الفرح من عينيها مدرارا.

وإذ أرجع بالفكر إلى الماضي، أجد أن هذا النصر كان نقطة التحول الحقيقي في حياتي. فقد وهبني مركزا أدبيا لم أحلم به، ووهبني أكثر من هذا: الثقة بنفسي. والأهم من هذا كله أن الجائزة المخصصة لتلك المسابقة كانت دراسة مجانية لمدة عام في كلية «سنترال نورمال».

وفيما بين عامي ١٨٩٦م، و١٩٠٠م، كنت أقسم وقتي بالعدل والقسطاس بين الدراسة والتدريس.. ولكي أسدد نفقات تعليمي في جامعة «ديبو» التي التحقت بها بعدئذ، عمدت إلى الاشتغال تارة «جرسونا» في مطعم الجامعة، وأخرى ملاحظا للفرن في المطبخ، وعمدت في الصيف إلى الاشتغال بحصاد القمح، ورصف الطريق.

وفي عام ١٨٩٦م، وكنت لا أزال في التاسعة عشرة من عمري، ألقيت ثمانية عشر خطابا أحث الناس فيها على انتخاب وليم جيننجز بريان رئيسا للجمهورية، وكأنما أثارت دعايتي السياسية لوليم بريان الرغبة في نفسي إلى نزول المعترك السياسي، فلما التحقت بجامعة ديبو عمدت إلى دراسة القانون والخطابة العامة.

وعقب حصولي على درجة البكالوريوس من جامعة ديبو. قصدت إلى ولاية أوكلاهوما، وافتتحت مكتبا للمحاماة في مدينة «لوتون»، وخدمت في مجلس

الشيوخ التابع لولاية أوكلاهوما أربعة أعوام، وفي سن الخمسين حققت الأمل الذي داعبني عمرا بأكمله: أن أُنتخبت عضوا بمجلس الشيوخ الأمريكي عن ولاية أوكلاهوما. ومازلت أتبوأ ذلك المركز منذ ٤ مارس عام ١٩٢٧م. ومنذ اليوم الذي ضُمت فيه مدينة أوكلاهوما إلى أراضي الهنود، وأصبحت كلها تعرف بولاية أوكلاهوما –أي منذ ١٦ نوفمبر عام ١٩٠٧م– وأنا أتمتع بثقة الحزب الديمقراطي الذي شرفني بترشيحي أولا لعضوية مجلس شيوخ ولاية أوكلاهوما، وثانيا لعضوية الكونجرس، واخيرا لعضوية مجلس الشيوخ الأمريكي.

ولست أسرد هذه القصة مباهاة بما صنعت، فالذي صنعته لا يهم أحدا، وإنما أسردها مؤملا أن يجد فيها غلام مغمورا حافزا وملهما يبث فيه الشجاعة، ويدعوه إلى الإقدام، ويخلصه من القلق والمخاوف، وينجيه من مركب النقص الذي أوشك أن يحطم حياتي في تلك الأيام الخالية التي كنت فيها أرتدى بذلة أبي، وأنتعل حذاءه.

وتعقيب من طريف ما ينكر أن (ألمر توماس) الذي كان يخجل من الظهور بين أقرانه بهندامه غير اللائق، قد اتفق بالإجماع على أنه أكثر أعضاء مجلس الشيوخ أناقة، وأحكمهم هنداما.

عشت في جنة الله

ر.ن.س.بودلي

مؤلف كتابيّ «رياح على الصحراء»[1]، و«الرسول»
وأربعة عشر كتابا أخرى

في عام ١٩١٨م وليت ظهري العالم الذي عرفته طيلة حياتي، ويممت شطر أفريقيا الشمالية الغربية، حيث عشت بين الأعراب في الصحراء، وقضيت هناك سبعة أعوام، أتقنت خلالها لغة البدو، وكنت أرتدي زيهم، وآكل من طعامهم، وأتخذ مظاهرهم في الحياة، وغدوت مثلهم أمتلك أغناما وأنام كما ينامون في الخيام. وقد تعمقت في دراسة الاسلام، حتى أنني ألفت كتابا عن محمد (صلى الله عليه وسلم) عنوانه «الرسول»، وقد كانت تلك الأعوام السبعة التي قضيتها مع هؤلاء البدو الرحل من أمتع سنى حياتى، وأحفلها بالسلام، والاطمئنان، والرضا بالحياة.

وقد تعلمت من عرب الصحراء كيف أتغلب على القلق؟. فهم بوصفهم مسلمين يؤمنون بالقضاء والقدر، وقد ساعدهم هذا الإيمان على العيش في أمان، وأخذ الحياة مأخذا سهلا هينا. فهم لايتعجلون أمرا، ولا يلقون بأنفسهم بين براثن الهم قلقا على أمر. إنهم يؤمنون بأن «ما قدر يكون»، وأن الفرد منهم «لن يصيبه إلا ما كتب الله له». وليس معنى هذا أنهم يتواكلون، أو يقفون في وجه الكارثة مكتوفي الأيدي، كلا.

ودعني أضرب لك مثلا لما أعنيه: هبت ذات يوم عاصفة عاتية حملت رمال

---

(١) R. V. C, Bodly. «Wind in the sahara» : «The Messenger».

الصحراء وعبرت بها البحر الأبيض المتوسط، ورمت بها وادى «الرون» في فرنسا. وكانت العاصفة حارة شديدة الحرارة، حتى أحسست كأن شعر رأسي يتزعزع من منابته لفرط وطأة الحر، وأحسست من فرط القيظ كأنني مدفوع إلى الجنون، ولكن العرب لم يشكوا إطلاقا، فقد هزوا أكتافهم وقالوا كلمتهم المأثورة: «قضاء مكتوب».

لكنهم ما أن مرت العاصفة حتى اندفعوا إلى العمل بنشاط كبير، فذبحوا صغار الخراف قبل أن يؤدِي القيظ بحياتها، ثم ساقوا الماشية إلى الجنوب نحو الماء، فعلوا هذا كله في صمت وهدوء دون أن تبدو من أحدهم شكوى. قال رئيس القبيلة الشيخ: «لم ننقد الشيء الكثير، فقد كنا خليقين بأن نفقد كل شيء، ولكن حمدا لله وشكرا، فإن لدينا نحو أربعين في المائة من ماشيتنا، وفي استطاعتنا أن نبدأ بها عملنا من جديد».

وثمة حادثة أخرى.. فقد كنا نقطع الصحراء بالسيارة يوما فانفجر أحد الاطارات، وكان السائق قد نسى استحضار إطار إحتياطي، وتولاني الغضب، وانتابني القلق والهم، وسألت محبي من الأعراب «ماذا، وعسى أن نفعل؟» فذكروني بأن الاندفاع إلى الغضب لن يجدي فتيلا، بل هو خليق أن يدفع الإنسان إلى الطيش والحمق، ومن ثم درجت بنا السيارة وهي تجري على ثلاث إطارات ليس إلا، لكنها مالبثت أن كفت عن السير، وعلمت أن البنزين قد نفذ. وهنالك أيضا لم تثر ثائرة أحد من رفاقي الأعراب، ولافارقهم هدوؤهم، بل مضوا يذرعون الطرب سيرا على الأقدام وهم يترنمون بالغناء.

قد أقنعتني الأعوام السبعة التي قضيتها في الصحراء بين الأعراب الرحل: أن المتلائمين، ومرضى النفوس، والسكيرين الذين تحفل بهم أمريكا وأوروبا ما هم إلا ضحايا المدنية التي تتخذ السرعة أساسا لها.

إنني لم أعانِ شيئا من القلق قط وأنا أعيش في الصحراء، بل هنالك في –

جنة الله– وجدت السكينة، والقناعة، والرضا، وكثيرون من الناس يهزءون بالجبرية التي يؤمن بها الأعراب، ويسخرون من أمتثالهم للقضاء والقدر.

ولكن من يدري؟ فلعل الأعراب أصابوا كبد الحقيقة، فإني إذ أعود بذاكرتي إلى الوراء.. وأستعرض حياتي، أرى جليا أنها كانت تتشكل في فترات متباعدة تبعا لحوادث تطرأ عليها، ولم تكن قط في الحسبان، أو مما أستطيع له دفعا، والعرب يطلقون على هذا اللون من الحوادث اسم «قدر»، أو «قسمة»، أو «قضاء الله»، وسمِّه أنت ما شئت.

وخلاصة القول: أنني بعد إنقضاء سبعة عشر عاما على مغادرتي الصحراء، مازلت أتخذ موقف العرب حيال قضاء الله، فأقابل الحوادث التي لاحيلة لي فيها بالهدوء، والامتثال، والسكينة، ولقد أفلحت هذه الطباع التي اكتسبتها من العرب في تهدئة أعصابي أكثر مما تفلح آلاف المسكنات والعقاقير.

المؤلف: ولست ألزمك –أيها القارىء– أن تكون جبريا مؤمنا بالقضاء والقدر، ولكن: ألا ترى من الأفضل أنه حين تجتاح حياتنا عاصفة هوجاء لانستطيع لها نفعا، أن نمتثل لما ليس منه بد؟.

كما احتملت بالأمس، احتمل اليوم

دوروتي نيكس
الكاتبة المعروفة

لقد عانيت الكثير من أهوال الفاقة والمرض، ومن ثم فإنني حين يسألني الناس كيف أواجه المصاعب أجيبهم على الفور: «كما احتملت بالأمس أستطيع أن أحتمل اليوم، ولست أسمح لنفسي بالتفكير فيما «عساه» يحمله الغد بين طياته».

لقد ذقت ذل الحاجة، ومرارة الكفاح، وألم القلق؛ وإذ أنظر اليوم إلى حياتي الماضية أخالها كميدان قتال مليء بالقتلى والجرحى من أحلامي، وآمالي، وأوهامي. ولكني برغم ذلك كله لا أرثي لنفسي، ولا أذرف الدموع على ما أدبر من حياتي. ولست أحسد واحدة من بنات جنسي ممن اغنتهن الظروف عن مواجهة ما واجهت، ومعاناة ما عانيت، فإنني على خلاف بنات جنسي قد تجرعت كأس الحياة المملوء بالألم حتى الثمالة، أما لذاتي فقد ارتشفن ماعلا الكأس من حبب، ولم يصلن قط إلى القرار.. ومن ثم فأنا أعلم ما لا يعلمن، وأريت ما لا يرين، فإنك تجد أقرب النساء إلى فهم الحياة، وإدراك حقائقها، وارتياد آفاقها، امرأة أقرحت الدموع عينيها، والتهم الأسى فؤادها.

ولقد تعلمت في مدرسة الحياة فلسفة لا تتيسر لامرأة جرت حياتها سهلة لينة. تعلمت كيف أعيش اليوم في حدود اليوم دون أن أفترض المتاعب في الغد الذي أجهله، وتعلمت ألا أتوقع من الناس أكثر مما ينبغي.. وأن أتكلف المرح على الدوام. فهناك أشياء عليك حيالها إما أن تبكي، وإما أن تضحك، فإذا وسع المرأة أن تضحك وتمرح بدلا من أن تلقي بنفسها بين براثن «الهستريا» فلن يكون هناك شيء يؤذيها، أو ينال منها. إنني لا أحزن على ما سلف من حياتي الحافلة بالمتاعب والصعاب، لأنني عرفت من خلال هذه الحياة.. ومعرفة الحياة يهون في سبيلها كل ثمن.

كنت واحدا من أكبر المغفلين

برسي هوايتنج
مدير شركة «ديل كارنيجي» بنيويورك

لقد مت، أو أوشكت على الموت عشرات المرات. كان أبى يمتلك صيدلية، ومن ثم كنت دائم الاتصال بالأطباء والممرضين. وقد ألممت من خلال أحاديثي مع الأطباء بأسماء وأعراض أكثر الأمراض. ولكثرة خوضى في أحاديث الأمراض أصبت بداء «الوسوسة» فكت إذا قضيت ساعة، أو ساعتين أتحدث عن أحد الأمراض أشعر بعد قليل بأعراضها، ثم ألبث أن أحس بآلامه وأوجاعه. وقد حدث أن أجتاح وباء الدفتريا البلدة التي نقطنها في ولاية «ماساشوستش»، وكنت في ذلك الوقت أعاون أبي في الصيدلية على بيع الأدوية والعقاقير لآل المرضى. ثم حدث ما كنت أخشاه وأتّقي وقوعه، فقد مرضت بالدفتريا، أو هكذا أعتقدت. وذهبت إلى الفراش وأنا أتمثل في مخيلتي أعراض المرض التي أعرفها، وأرسلت أستدعى الطبيب، فلما انتهى من فحصى قال: «نعم برسي، لقد أصبت بالدفتريا، وقد خفف هذا بعض العناء الذي استشعره، ومن ثم استسلمت لنوم عميق في تلك الليلة. وفي يوم التالي استيقظت وأنا مكتمل الصحة والعافية».

لقد كنت أتخير من الأمراض أخبثها وأمرها، ثم أدعي أنني مصاب بها: مثال أنني «تخصصت» في الخوف من «السل»، و «السرطان»، وكنت لا أفتأ أتخيل أنني مصاب بهما.

ويسعني الآن أن أضحك وأنا أذكر هذا، ولكن ما أضحك منه الآن كان في حينه أليما مريرا. بل لقد بلغت بي «الوسوسة» إلى حد أنني كلما خطر لي أن أبتاع

بذلة جديدة بمناسبة حلول فصل الربيع كنت أسأل نفسي: «أينبغي لي أن أنفق المال في شراء بذلة لن أعيش حتى أرتديها؟»

على أنني اليوم سعيد بما عراني من تحسن ملموس، ففي خلال الأعوام العشرة الماضية لم أمت مرة واحدة، فكيف منعت نفسي من الموت؟ باستهزاء من غفلتي وسذاجتي، كنت أقول لنفسي كلما داهمني القلق، وتوهمت أن أعراض مرض خطير قد تملكني: «اسمع بابرسي: لقد مضى عليك عشرون عاما وأنت تموت في غرفتك المرة تلو المرة من مرضا خطيرا مثله. وها أنت أحسن ما تكون صحة وعافية، وقد رَضِيت أخيرا إحدى شركات التأمين عن طيب خاطر أن تؤمن على حياتك. ألم يحن الوقت بعد لكي تضحك ملء شدقيك من ذلك الشخص «المغفل» الساذج الذي كنته فيما مضى؟».

وقد وجدت –بعد هذا بقليل– أن من المحال الجمع بين القلق من أمراض وهمية، والضحك من هذه الأمراض الوهمية في الوقت ذاته.. ومن ثم فضلت الضحك ومازلت ملتزما إياه حتى الآن.

احتفظت بطريق «التموين» مفتوحا

جين أوتري
النجم السينمائي، والمغني المعروف

أحسب أن معظم القلق منصب على مشكلات الأسرة، ومسائل المال. وقد كان من حسن حظي أن تزوجت من فتاة نشأت مثل النشأة التي نشأتها، ومن ثم فهي تتفق معي في معظم آرائي ونظراتي إلى الحياة. أما المشكلات: فقد استعنت في حلها بطريقتين:

الأولى: أنني اتبعت طريقة الجملة لا القطاعي في معالجة مسائلي المالية، فإذا استدنت مثلا، سددت ديني«جملة» حتى لا يبقى هناك ما ينتابني القلق من أجله.

والثانية: أنني تشبهت بالعسكريين في إبقاء طريق التموين مفتوحا على الدوام، وبأي ثمن.

فحين كنت صبيا ذقت مرارة الفاقة والإملاق، فقد أصيبت الأرض التي نعول عليها في معاشنا بالجفاف، وعز علينا أن نجد لقمة العيش. ولم ترضني هذه الحال، فاعتزمت أن أبحث عن مورد ثابت للرزق، والتحقت بعمل في إحدى محطات السكك الحديدية، كنت أتقاضى منه ١٥٠ دولارا في الشهر. وعندما شرعت بعد ذلك في تحسين حالتي المادية، وضعت نصب عيني أن المبلغ الذي أتقاضاه من محطة السكك الحديدية أمان لي من الحاجة، ومن ثم احتفظت بالطريق إليه مفتوحا، فلم أتخلَ عنه حتى رسخت قدمي في عمل أفضل منه. مثال ذلك: أنني عندما كنت أشتغل في محطة السكك الحديدية عام ١٩٢٧م، دلف إلى فناء المحطة شخص غريب عن البلدة ليرسل برقية، وتصادف أن سمعني الرجل

الغريب وأنا أعزف على «الجيتار»، وأنشد أغاني رعاة البقر، فأثنى على أدائي، وأبدى إعجابه بعزفي وغنائي، وقال لى أن أمامي مستقبلا باهرا في السينما ومحطات الإذاعة. ثم لم يكد الرجل يقدم لى بطاقته حتى أحتبست أنفاسي، فلم يكن سوى «ويل روجرز» المنتج السينمائي الشهير. ولكني بدلا من أن أندفع إلى نيويورك، وأتخلى عن عملي دفعة واحدة، رحت أقلب الأمر على جميع وجوهه حتى اقتنعت أخيرا بأنني لم أخسر شيئا إن أنا ارتحلت إلى نيويورك. وكان لدي تصريح مجاني يبيح لي السفر على خطوط السكك الحديدية، ومن ثم سافرت إلى نيويورك، ولبثت عشرة أسابيع أذرع نيويورك طولا وعرضا دون أن أوفق إلى عمل. وكنت خليقا بأن ينتابني قلق يهدد صحتي، ويقوض سعادتي لو لم أكن قد استدركت، فاحتفظت بعملي لأعود إليه متى شئت. فقد خدمت في السكك الحديدية مدى خمس سنوات، وهذه المدة تخولني الحق في التغيب عن عملي مدة لا تزيد على تسعين يوما. ومن ثم عدت أدراجي إلى أوكلاهوما حيث مقر عملي، وزاولت عملي في المحطة شهرين ادخرت خلالهما شيئا من المال، ثم عدت إلى نيويورك أجرب حظي من جديد. وفي هذه المرة حصلت على عمل. ففي ذا يوم بينما أنا أنتظر في أحد استديوهات الإذاعة لأقابل المدير؛ إذ خطر لي أن أقطع الوقت بالعزف على «الجيتار»، والترنم بإحدى أغنياتي المفضلة، وهي: «جاني.. إني أحلم بلياليناالخوالي». وبينما أنا أغني إذا بمؤلف هذه الأغنية «نات شيلد كروت» يدلف إلى الغرفة. وطبيعي أنه سر إذ رآني أترنم بأغنيته، ومن ثم تطوع فأعطاني توصية، وأرسلني بها إلى شركة فيكتور للتسجيل، وهناك أجريت لى تجربة في تسجيل الصوت، فأخفقت التجربة، ومن ثم عدت أدراجي إلى عملى في محطة السكك الحديدية، وواصلت العمل تسعة أشهر، وتصادف في خلال هذه المدة أن كتبت بالاشتراك مع «جيمس لونج» أغنية عنوانها «فتاتي ذات الشعر الفضي»، وأذاعت الأغنية من محطة الإذاعة في «تلسا»، فإذا بي في اليوم التالي أتلقى خطابا من «آرثر شاترلر» مدير «شركة التسجيل الأمريكية» يطلب إلي فيه أن أجري

تجربة التسجيل الصوتي، وأفلحت التجربة هذه المرة، وسجلت لي عدة «إسطونات» لقاء خمسين دولارا لكل «إسطوانة»، وأخيرا وفقت إلى الاتفاق مع إحدى محطات الإذاعة بشيكاغو على أن أغني لحسابها أغاني رعاة البقر لقاء أربعين دولارا في الأسبوع.

وبعد أن أمضيت أربع سنوات في خدمة تلك المحطة رفع راتبي الأسبوعي إلى تسعين دولارا، ووسعني فضلا عن هذا، أن أجمع مبلغ ثلاثمائة دولار نظير اشتراكى في بعض البرامج المسرحية، ثم في عام **١٩٣٩**م تفتحت لى آفاق الحياة على رحبها. فقد تألفت لجنة في هوليود مهمتها إعادة النظر فيما تخرجه هوليود من روايات سينمائية، واقترحت اللجنة أن تكثر هوليود من روايات رعاة البقر. وتلفت مخرجو هوليود يبحثون عن شخص يستطيع أن يغني أغاني رعاة البقر، فضلا عن تمثيل أدوارهم، وسمحت المصادفة أن يكون مدير شركة التسجيل الأمريكية شريكا في شركة أفلام «ريبابلك»، ومن ثم وقع اختياره علي، وكان ذلك بداية اشتغالي بالسينما.

وقد تجاوز نجاحي في التمثيل كل ما توقعت، وأنا الآن أحصل على مرتب قدره مائة ألف دولار سنويا، يضاف إليه نصف الأرباح التي تجنيها الشركة في كل رواية من رواياتي.

عندما طرق «العمدة» باب بيتي

هومر كوري

الكاتب الروائي

كانت أشد لحظات حياتي مرارة حين طرق «العمدة» باب بيتي ذات يوم من عام ١٩٢٣م، فوليت هاربا من الباب الخلفي للدار، وكنت قبل اثنتي عشرة سنة من ذلك التاريخ أحسب أنني أتربع على قمة العلم. فقد بعت إحدى رواياتي وعنوانها «غرب البرج المائي» West of The water Tower، لشركة سينمائية لقاء مبلغ ضخم، مكنني من أن أقضي مع عائلتي سنتين متجولين في أوروبا كما يفعل أصحاب الملايين.

وأمضيت ستة أشهر في باريس كتبت خلالها رواية سينمائية أخرى عنوانها «كان عليهم أن يشاهدوا باريس» They Had to See Paris. فابتاعها مني المنتج السينمائي «ويل روجرز» وأخرجها، فكانت أولى رواياته السينمائية الناطقة. وعُرضت علي عروض سخية لكي أبقى في هوليود وأتفرغ للتأليف السينمائى لحساب «أفلام ويل روجرز» ولكنني لم أقبل، وقفلت عائدا إلى نيويورك. وهناك بدأت متاعبي، فقد خطر لي أن لي مواهب كامنة لم أحاول الاستفادة منها، وخيل إلي أنني رجل أعمال، وبارع قدير دون أن أدري. وحدثني بعض معارفني أن «جاكوب آستور» قد كسب ملايين الدولارات من الإتجار بالأراضي في نيويورك. ومن هو آستور هذا؟ إنه ليس أكثر من مهاجر شريد تشوب لغته الإنجليزية لكنة أجنبية. فإذا كان الأجنبي الشريد وسعه أن يكسب الملايين فلماذا لا يسعني أنا؟! ومن ثم تعولت على أن أكون ثريا مثله.

وكنت –على جهلي– مُقدِما. فخطر لي لكي أبدأ مشروعاتي المالية الضخمة، أن أرهن منزلي، ففعلت، واشتريت أراضي البناء في «فورست هيلز»،

واعتزمت أن أحتفظ بها حتى يدب العمران في تلك الأنحاء، ويرتفع سعر أراضيها، فأبيعها.. نعم.. أنا الذي لم يبيع في حياته شبرا واحدا من الأرض.

وفجأة انقضت الأزمة الاقتصادية كالصاعقة، فزعزعتني كما تزعزع العاصفة الهوجاء غصنا طريا. وكان لزاما علي أن أنفق شهريا ٢٢٠ دولارا على «الأرض الطيبة» التي اقتنيها، فضلا عن دفع أقساط الرهن المفروض على منزلي، واجتاحني القلق، وحاولت دفعه بكتابة المقالات والقصص الفكاهية للمجلات، وعبثا كانت محاولاتي، فإنني لم أستطع أن أبيع شيئا من مؤلفاتي، فقد نشبت الرواية التي كتبتها في تلك الأثناء، ولم يقدر لها الرواج، وأحسست بالحاجة إلى المال، ولم يعد لدي ما أستطيع أن أحصل على المال في مقابله سوى «الآلة الكاتبة»، وأغطية ذهبية لبعض أسناني.

وثقل علي القلق حتى حرمني النوم، وكثيرا ماكنت أستيقظ في هدأة الليل فأخرج إلى الطريق، وأسير على قدمي ساعات طويلة لعلي أشعر بالإعياء فأستطيع النوم. وعبثا كانت محاولتي، فقد انتهى الأمر بأن فقدت الأرض الفضاء التي علّقت عليها أحلامي، واستولى المصرف الذي رهنت منزلي لديه على المنزل، وأوفد إلي العمدة ليطردني وعائلتي منه إلى عرض الطريق. ووسعني بطريقة ما، أن أحصل على بضعة دولارات استأجرت بها «شقة» متواضعة انتقلنا إليها في آخر يوم من أيام عام ١٩٣٣م، وهناك جلست على إحدى الحقائب أتلفت حولي.. فرن في أذني قول كثيرا ما رددته أمي على مسمعي: «لاتبك على اللبن المراق»، ولكن ما أريق –في حالتي هذه– لم يكن لبنا، بل كان دما.

وبعد أن استسلمت ساعة لخواطري في جلستي تلك. قلت لنفسي: «ها أنت قد غصت إلى القاع، وجربته. لم يبق إذن إلا أن تطفو على السطح، فلم يعد هناك أسفل من القاع».

وظللت أفكر في الأشياء التي سلمت من الرهن، أو الضياع، فرأيت أني

مازلت أملك صحتي، وأصدقائي. فعولت أن علي أن أبدأ من جديد، ولا أبكي على الماضي، وحولت طاقة النشاط التي كنت أبددها بالقلق إلى العمل المجدي، وإني اليوم لشاكر الله ما ابتلاني به من نوازل، فقد أولتني قوة، واحتمالا، وثقة. وحين يتسلل إلي القلق الآن أستطيع أن أقصيه بتذكير نفسي في الوقت الذي غصت فيه القاع ونجوت.

كل بدوره أيها السادة

هومر ميللر

مؤلف كتاب «الق نظرة على نفسك»

اكتشفت منذ سنوات أنني لا أستطيع التغلب على القلق بالهروب منه، وإنما بتحويل إتجاهه الذهني إلى أسبابه ودواعيه. فما بسبب لي القلق ليس شيئا غريبا عني، وإنما هو بداخل نفسي، وقد وجدت بمضي الزمن أن تعاقب الليل والنهار كفيل من تلقاء ذاته بمحو القلق، ومن ثم آليت على نفسي ألا أنكر في مشكلة تطرأ لي وتستحثني على القلق حتى ينقضي عليها أسبوع. وبديهي أنني لا أستطيع أن أكف تماما عن التفكير في مشكلتي مدى أسبوع، ولكني على الأقل لا أسمح لها بأن تستحوذ على تفكيري كله حتى يمر الأسبوع. وهناك إما أن أجد المشكلة قد حلت من تلقاء نفسها، وإما أن أكون قد غيرت اتجاهي الذهنى بحيث يستعصى على هذه المشكلة أن تقلقني.

وقد ساعدتني على التزام هذه الخطة فلسفة «سير وليم أوسلر» الرجل الذي لم يكن فذا في الطب وحده، بل كان عبقريا في «معالجة» الحياة كذلك. وقد وجدت في إحدى عباراته حافز قويا على طرد القلق، قال سير وليم في مأدبة عشاء أقيمت لتكريمه: «إنني أعزو ما نلته من نجاح إلى قاعدة انتهجتها، وهي تقضي بأن أتفرغ في يومي هذا لمشكلات اليوم وحده تاركا المستقبل ليتكفل بنفسه.»

وفي إبان كفاحي ضد القلق اتخذت لنفسي شعارا، عبارة كان يرددها ببغاء حدثني أبي بقصته، كان هذا الببغاء موضوعا في قفص معلق في داخل نوادي الصيد في بنسلفانيا، فإذا توافد الأعضاء على باب النادي، انطلق الببغاء يردد عبارته المحفوظة هذه «كل بدوره أيها السادة» ولقد وجدت أنني متى أخذت مشكلاتي كل مشكلة بدورها، أجداني هذا راحة وصفاء ذهنيا، ومقدرة على الحسم والفصل.

كيف عاش «جون روكفلر» سنوات فوق عمره

جمع جون روكفلر «الأب» أول مليون من ثروته وهو في الثالثة والثلاثين من عمره، وفي الثالثة والأربعين كان قد أنشأ أفخم شركة احتكار عرفها العالم: وهي «شركة استاندارد أويل». فماذا صنع في سن الثالثة والخمسين؟ لقد أسلم زمامه للقلق الذي حطم صحته، حتى لقد «كان يبدو كالدمية» على حد قول «جون وينكلر» أحد كتاب سيرته.

لقد أصيب في هذه السن بسوء الهضم، وتساقط شعر رأسه، وتقصفت أهدابه، ولم يبق في حاجبيه إلا خط شاحب رفيع.

وقال وينكلر: «وقد بلغت حالته الصحية حدا بالغا من الخطورة، حتى أن الأطباء نصحوا له بأن يعيش على اللبن ولا شيء سواه». وقد عزا الأطباء صلعه إلى اضطراب عصبي. وكان منظره في الصلع غاية في القبح، حتى أنه كان يرتدي «طاقية» على الدوام، ثم عمد فيما بعد إلى وضع شعر أشهب مستعار كان يجدده بين حين وآخر لقاء ٥٠٠ دولار.

وكان روكفلر في شبابه متين البنيان، منتصب القامة، عريض حتى انحنت قامته، وناءت رجلاه بحمله.

كان روكفلر –في تلك السن– أغنى رجل في العالم، وبرغم ذلك قد كان يعيش على طعام لا يقيم أود طفل. كان دخله يبلغ مليون دور في الأسبوع، ولكنه ما أن بلغ الثالثة والخمسين –السن التي تكتمل فيها القوة والصحة– هذا فإن ما ينفقه على غذائه لم يكن يزيد على دولارين في الأسبوع، فقد كان يعيش –كما أسلفنا– على اللبن وقطع البسكويت.

واستحال روكفلر إلى هيكل عظمي مكسو بالجلد الأصفر الباهت، ولم ينقذه من الموت في تلك السن إلا الرعاية الطبية التي بذل في سبيلها الأموال الطائلة.

فما الذي وصل بروكفلر إلى تلك الحال؟ القلق.. والصدمات.. والضغط المتواصل على أعصابه.. والتوتر المستمر.

كان روكفلر يعبد المال.. ولم يكن شيء يلهب حماسته، ويبث فيه القوة، ويدخل على قلبه السعادة –حتى وهو في مطلع شبابه– أكثر من سماعه بنجاح صفقة عقدها. كان إذ ذاك يلقي بقبعته على الأرض، ويروح يرقص من فرط السرور. أما إذا سمع بنبأ خسارة حاقت به، فإنه يمض في التو واللحظة.

حدث ذات مرة أن شحن ما قيمته أربعون ألف دولار من الغلال عن طريق «البحيرات العظمى» دون أن يؤمن عليها، في حين أن التأمين عليها لم يكن ليكلفه أكثر من ١٥٠ دولارا. وفي الليلة التي أبحرت فيها السفينة التي تحمل الغلال، هبت عاصفة عاتية على بحيرة «ايري» –إحدى البحيرات العظمى– فتولى روكفلر القلق الممض خشية أن يصيب الحمولة مكروه. وحين ذهب شريكه «جورج جاردنر» إلى المكتب في الصباح التالي وجده يزرع الأرض جيئة وذهابا من فرط القلق، واستقبله روكفلز صائحا: «بربك أسرع واستعلم هل يمكننا أن نؤمن على الحمولة الآن أم أن الوقت قد فات؟» واندفع جاردنر إلى شركة التأمين، ودفع المبلغ. فلما عاد إلى روكفلر يحمل النبأ المطمئن، وجده أسوأ حالا مما تركه؛ ذلك أنه تسلم برقية تنبئه بأن الحمولة وصلت إلى وجهتها سالمة، فحز في نفسه أنه بدد –١٥٠ دولارا– قيمة التأمين هباء.

ولقد مرض روكفلر في ذلك اليوم، وقصد توا إلى بيته حيث لزم فراشه.. وكان روكفلر يربح في ذلك الوقت نصف مليون دولار في السنة.

ولم يكن روكفلر يجد وقتا لللهو أو للترفيه. حيث إن ابتاع شريكه جورج جاردنر «يختا» ثمنه ٢٠٠٠ دولار –بالاشتراك مع ثلاثة من الأصدقاء، ليتنزهوا عليه في أوقات الفراغ، فلما علم روكفلر بهذا النبأ كاد يصعق. ولقيه جاردنر بعد ظهر يوم السبت–وهو وقت عطلة– مكبا على العمل في المكتب، فتوسل إليه

قائلا: «بربك روكفلر دعك من العمل الآن، وهيا معي إلى نزهة بحرية على ظهر اليخت. إن هذه النزهة ستفيد صحتك». فتجهم وجه روكفلر وقال: « اسمع يا جاردنر.. إنك أعظم مسرف متلاف عرفته في حياتي، إن مركزك المالي يتزعزع، وكذلك مركزي. فإن أنت دأبت على هذه الحال فسينتهي الأمر إلى انهيار شركتنا، إنني لن أذهب معك إلى نزهة، ولا أريد أن أرى هذا «اليخت» الذي «ابتعته»، وانصرف إلى عمله حتى ساعة متأخرة من الليل.»

ولم يعرف جون روكفلر طوال حياته المرح، ولا الدعابة. وقد أثر عنه أنه قال يوما: «لم أكن أتوسد فراشي ليلة قبل أن أذكر نفسي بأن هذا النجاح الذي نلته قد يكون موقوتا»

وكان موظفو روكفلر ومساعدوه يعيشون في خوف منه مقيم، ومن الشائعات العجيبة أنه كان بدوره يخافهم. كان يخاف أن يكشفوا في أحاديثهم –خارج العمل– أسرار العمل، فيفيد منها منافسوه.

وعندما بلغ روكفلر أوج مجده، وصار الذهب يتدفق عليه كما يتدفق الحمم الوهاج على جوانب بركان «فيتزوف». إذا بعالمه الذي بناه لنفسه ينهار فجاة، فقد صنفت الكتب، ودبجت المقالات في المصحف تفيض بالسخط والنقمة على «البارون المحتال صاحب «شركة ستاندارد اويل» الذي لا يتورع عن سحق كل من تحدثه نفسه بمنافسته.

لقد مقته عمال حقول البترول في بنسلفانيا أكثر مما مقتوا إنسانا آخر في الوجود، وود كثيرون منهم لو استطاعوا أن يلفوا حول عنقه حبلاً غليظا يشدونه إلى فرع شجرة، ويتركون جسمه معلق في الهواء عبرة لمن يعتبر.

وتدفقت على روكفلر خطابات السباب والتهديد، حتى أنه استأجر حراسا أشداء وكّل إليهم المحافظة على حياته. وحاول أن يتجاهل تيار السخط المنصب عليه، ولكن عبثا. فإنه لم يقو على احتمال القلق والمقت معا. وأخذت صحته

تنهار، وداخلته الدهشة والحيرة من أمر المرض –ذلك العدو الجديد الذي أتاه من داخل نفسه– وقد حاول في مبدأ الأمر أن يخفي أمر المرض الذي كانت تتتابع نوباته، وحاول أن يقصى عن ذهنه التفكير في أنه رجل مريض، ولكن الأرق، وسوء الهضم، وتساقط الشعر، وما يصاحب القلق الدفين من أمراض جسيمة تحالفت ضده، فلم يستطع إنكارها.

وخبره الأطباء بين اعتزال العمل، أو الموت، فاختار اعتزال العمل، ولكن.. بعد أن حطمته المطامع، والمخاوف، والقلق. وحين قابلته في ذلك الوقت «ايدا تاربل» أشهر كاتبات التراجم والسير الأمريكيات، صدمت لمرآه، وكتبت تقول: «كان يبدو عليه كأنه بلغ أرذل العمر» ولم يكن روكفلر عجوزا إلى هذا الحد، فقد كان أصغر من الجنرال ماك آرثر حين اعتقل في الفلبين. ولكنه كان مهتما محطما حتى أن «ايدا تاربل» امتلأت شفقة عليه، وكان في ذلك من التناقض ما فيه، فقد كانت في ذلك الوقت عاكفة على إتمام كتابها الذي تصب فيه جام نقمتها على شركة ستاندارد أويل.

وحين أخذ الأطباء على عاتقهم رعاية حياة روكفلر وصّوه باتباع ثلاث قواعد.. فاتبعها روكفلر إلى آخر حياته. وإليك هذه القواعد الثلاثة:

١. تجنب القلق مهما تكن الظروف والأحوال.

٢. استرخ وتنزه ما أمكن في الهواء الطلق.

٣. قلل من غذائك، انهض عن المائدة وأنت تشعر بالجوع.

وأطاع روكفلر تلك القواعد الثلاث، فاعتزل العمل، وتعلم لعب «الجولف»، وهوا الزراعة، وأخذ يمضي الوقت في التودد إلى جيرانه، وراح يتسلى بلعب الورق، وإنشاد الأغاني.

ولكنه فضلا عن هذا كله فعل شيئا آخر.. فقد أخذ يفكر في غيره من الناس،

وكف لأول مرة عن التفكير في كيفية الحصول على المال، وجعل يتسائل: كيف يستطيع هذا المال الذي جمعته أن يهيئ السعادة للإنسانية؟

وما لبث روكفلر أن بدأ يتخلى عن ملايينه. ولم يكن هذا يسيرا في مبدأ الأمر، فإنه حين وهب الكنيسة جانبا من ماله ثار رجال الدين في طول البلاد وعرضها، وأرادوا رد هذا المال لأنه مستنزف من دماء البشر، ولكن روكفلر دأب على الإعطاء. وتناهى إلى سمعه يوما نبأ كلية صغيرة على ضفاف بحيرة ميتشجيان اضطرت إلى إغلاق أبوابها لأنها لم تستطع وفاء دين عليها، فخف لنجدتها، وصب فيها الملايين صبا، فشيد مبنى لها جديدا، ووسعها، وزينها، فأصبحت واحدة من أشهر الجامعات في العالم: تلك هي جامعة شيكاغو.

وأراد روكفلر أن يسدي المعونة إلى الزنوج، فوهبهم المال الذي مكنهم من إنشاء جامعات خاصة بهم: مثل جامعة «تسكيجي». وساهم في محاربة داء الأنكلستوما، فقد قال له يوما الدكتور «تشارلس ستايلر» أخصائي الانكلستوما: «أن دواء قيمته خمسون سنتا (أي نحو عشرين قرشا) كفيل بإنقاذ حياة مريض بهذا الداء الذي يكتسح الجنوب. ولكن أين لنا هذه الخمسون سنتا؟» فسرعان ما تبرع روكفلر بالملايين لصد غائلة هذا الداء الذي روع الجنوب، بل أنه ذهب إلى أبعد من هذا .. أنشأ مؤسسته الدولية الشهيرة –مؤسسة روكفلر– لتحارب الجهل والمرض في أصقاع الدنيا كافة.

وإنني لأتحدث عن هذه الأعمال الإنسانية الجليلة وشعور الامتنان يعمر قلبي. فمن يدري، لعلي أدين بحياتي يوما لمؤسسة روكفلر. إنني لأذكر جيدا عام ١٩٣٢م، حين اكتسح الصين وباء الكوليرا، وكنت هناك وقتها، فرأيت هذا الوباء يفتك بأرواح الفلاحين الصينيين فتكا ذريعا. وقد ذهبنا حينئذ إلى «مدرسة روكفلر الطبية» في بكين، حيث حصنا أنفسنا بالحقن المضادة لهذا الداء، وكانت المدرسة تحقن الوطنيين والأجانب بلا تفريق.

نعم، لم تعرف الدنيا من قبل شيئا سما إلى مرتبة مؤسسة روكفلر، إنها شيء فريد. كان روكفلر يدرك أن العالم تجتاحه موجة مباركة من الاستكشافات النافعة، والبحوث العلمية المجدية، والرغبة الجامحة في محو الجهل ونشر التعليم، وتأمين سكان الأرض ضد الأمراض والأوبئة. ولكن المال كان يعوز حاملي لواء هذه الموجة المباركة في أنحاء الأرض. ومن ثم اعتزم أن يظاهر هؤلاء المتطوعين لخدمة البشرية، لا بإحتكارهم كدأبه في أعماله التجارية، وإنما يمدهم بالمال الذي يحتاجونه.

وها أنا وأنت اليوم نحمد لروكفلر المعجزات التي حققها: «البنسلين»، وعشرات غيره من العقاقير التي ساعدت أمواله على استكشانها. وأنك لتستطيع الآن أن تحمد لروكفلر أن وقى أطفالك شر الحمى الشوكية؛ ذلك الداء الوبيل الذي كان يقتل أربعة من كل خمسة يصابون به. وتحمد له الجهود المبذولة الآن لصد غائلة الملاريا، والسل، والانفلونزا، والدفتريا، وعشرات غيرها من الأمراض والأوبئة التي مازال العالم يعانيها.

وماذا عن روكفلر نفسه؟ لتراه حين تخلى عن المال عاوده السلام، والأمان، والاطمئنان. لقد كتب «الان نيفينز» يقول: « إذا كان العالم يعتقد أن روكفلر بعد عام ١٩٠٠م، متبرح، محزونا، مرتاعا للنقمة المصبوبة على شركة ستاندار ويل، فالعالم ولاشك مخطئ في اعتقاده».

لقد أحس روكفلر بالسعادة، ولم يعد للقلق سلطان عليه، حتى أنه استطاع أن ينام ملء جفنيه في الليلة التي سمع فيها بأكبر هزيمة؛ إذ حكم عليها بأن تدفع أكبر غرامة عرفها التاريخ. ذلك أن حكومة الولايات المتحدة رأت أن شركة ستاندارد أويل قد تحولت إلى شركة احتكار –الأمر الذي يخالف القانون– فأقامت عليها الدعوى أمام القضاء، ولبثت القضية معروضة على القضاء خمس سنوات إلى أن خسرتها شركة استاندارد. وحين نطق القاضي «كينسون مارتن

لانديس» بالحكم خشى محاموا الشركة أن يصاب روكفلر بصدمة عنيفة حين يسمع به، ولكنهم لم يكونوا يعلمون مدى التغير الذي وصل إليه روكفلر، واتصل به أحد المحامين في تلك الليلة تليفونيا، ونهى إليه ما انتهت إليه القضية مهونا عليه الأمر بقدر ما يستطيع، وأخيرا قال له :«وكل أملي ألا ترتاع لهذه النتيجة، وألا يستعصى عليك النوم بسببها»، وجاءه صوت روكفلر يقول: «لا تقلق بالك علي يا مستر جونسون، فإنني أعتزم أن أنام ملء جفني هذه الليلة، طاب مساؤك».

نعم، صدر هذا الكلام من الرجل الذي لزم الفراش يوما لأنه بدد ١٥٠ دولارا. حقا استغرق قهر القلق وقتا طويلا من جون روكفلر، ولكنه تغلب على القلق أعوام كثيرة. فقد كان المتوقع له أن يموت في سن الثالثة والخمسين، ولكنه عاش حتى بلغ الثامنة والتسعين.

مطالعة كتاب عن الغريزة الجنسية
انقذ زوجي من الفشل

ر . ب . و

كنت أود أن أضع اسمي كاملا على هذه القصة، ولكنها –كما سوف ترى– قصة شخصية إلى حد يوجب أن يظل اسمي في طي الكتمان، وإن كان «في وسع ديل كارنيجي» أن يقسم على صحتها، فقد حدثته بها قبل اثنتي عشر سنة.

عقب تخرجي في الجامعة، حصلت على عملي بإحدى المؤسسات الصناعية الكبرى، فلما انقضت على التحاقي بالعمل خمس سنوات أرسلتني إدارة المؤسسة عبر الأطلنطي لأمثلها في الشرق الأقصى، وقبل أن أبارح أمريكا بأسبوع تزوجت من أجمل، وألطف فتاة صادفتها في حياتي.. ولشد ما كانت فجيعتي حين انجلى «شهر العسل» عن خيبة مريرة لنا كلينا –ولزوجتي على الخصوص– فما كدنا نصل إلى جزيرة «هاواي» حتى كانت الخيبة قد أمضت زوجتي، لدرجة أنها أوشكت أن تخاطر بالعودة إلى أمريكا، وأن تصارح والداتها، ومعارفها في غير خجل بأنها فشلت في أمتع مغامرات العمر.

وعشنا في الشرق سنتين حافلتين بالشقاء. بلغت بي التعاسة إلى أن فكرت في الانتحار أكثر من مرة، ثم في ذات يوم وقعت على كتاب غيّر مجرى حياتي تماما.

فقد كنت منذ حداثتي من هواة الكتب، وفي ذات ليلة كنت أزور أحد أصدقائي الأمريكيين، حين رأيت في مكتبته الأنيقة كتابا عنوانه «الزواج المثالي» تأليف الدكتور (فإن دي فيلد [1])، ولاح لي كأن العنوان ينطوي على كثير من

---

[1] Vande "IdealMarriage., وقد نشرت مكتبة الخانجي هذا الكتاب.

المبالغة، أو التفاؤل على الأقل، ولكني بدافع حب الاستطلاع، تناولته وتصفحته، فلقيته يتناول بالبحث الناحية الجنسية للزواج على وجه الخصوص... ويتناولها في صراحة بعيدة -في الوقت نفسه- عن الابتزال والمجون.

ولو أن أحدا ممن حدثته نفسه أن ينصح لى بقراءة كتاب عن الناحية الجنسية لجرح كبريائي. فلقد بلغت حدا من المعرفة يمكننى من أن أضع كتابا، ولكن الشقاء الذي كان يسربل حياتي الزوجية دفعني دفعا إلى قراءة هذا الكتاب، فجمعت أطراف شجاعتي وسألت صاحبي أن يعيرني الكتاب أياما.

وإني لأقرر مخلصا أن مطالعتي هذا الكتاب كانت حدثا جللا من أحداث حياتي. وقرأته زوجتي كذلك، فأحال هذا الكتاب زواجنا الفاشل الخائب إلى رفقة سعيدة مباركة.

ولو أنني أمتلك مليون دولار لاشتريت حقوق نشر هذا الكتاب، ووزعت نسخة مجانا بالآلاف على الشباب والشابات الراغبين في الزواج.

ولقد قرأت ذات مرة أن الدكنور «جون واطسون»: العالم النفساني المعروف، قال: «الغريزة الجنسية هي بغير منازع أقوى مقومات الحياة، وإليها يرجع معظم الشقاء الذي يعانيه البشر رجالا ونساء».

وإذا لم ينطوي قول الدكتور واطسون على الحق المطلق، فهو علي الأقل ينطوي على معظم الحق.

وإن شئت أن تعلم ما يحف بالزواج من أخطاء، فاقرأ كتاب «خطأ الزواج» لمؤلفيه الدكتور «ج .ن. هاملتون»، و«كينيث ماكجون» [1]. فقد أمضى الدكتور

---

(1) Dr. J. V. Hamilton and Kenneth Mac Gowan, "What is with marriage.

وقد نشرت مكتبة الخانجي هذا الكتاب.

هاملتون أربع سنوات يبحث في أخطاء الزواج قبل أن يؤلف كتابه هذا، وهو يقول: «من الحقائق التي لا تقبل الشك أن مرد الخيبة في الزواج إلى علم التوافق الجنسي، وصحيح أن ثمة صعوبات أخرى تعتور طريق الزواج، ولكن هذه كلها لا تنال من صرح الزواج بقدر ما ينال عدم التوافق الجنسي بين الزوجين»

وانا أعلم أن ما يقوله الدكتور هاملتون هو الحق. أعلم هذا من التجربة المريرة التي مررت بها.

* * *

والآن وقد انتهيت من قراءة هذا الكتاب، اقترح عليك أن تعيد قراءته مرة أخرى، وأن تضع خطًا تحت المبادئ والقواعد التي ترى أنها قد تعينك على حل مشكلاتك، ثم أدرس هذه المبادئ واستخدمها، وأعلم أخيرا أن هذا ليس كتابا للتسلية وقتل الوقت، وإنما هو مرشد عملي مهمته تسديد خطاك في طريق الصحة، والسعادة، والنجاح.

الفهرس

الجزء السابع

الجزء الثامن

كيف تحصل على العمل الذي يهمك

الجزء التاسع

كيف تزيل متاعبك المالية